LE *MUST HAVE* DES GASTRONOMES

APPRENDRE · RECEVOIR · DÉCOUVRIR

ARTS & GASTRONOMIE

NOUVELLE FORMULE

#16

ARTS & GASTRONOMIE

ÉTÉ 2016

Christophe Bacquié à l'état brut

—

Revisitez la Corse en 3 recettes

ATLANTIQUE GUIDE MEDITERRANÉE

40 ADRESSES pour manger les pieds dans l'eau sans boire la tasse

L'été de tous les plaisirs !

Orgasme culinaire / Foodporn / 100% Carpaccio / Mozza vs feta : le match
Le bœuf dans tous ses états / Le sarrasin par Julien Dumas / Les desserts de Nina Métayer...

- **+ Un menu à emporter en balade**
- **+ Des idées à croquer à l'apéro**
- **+ Un été à rosé et à thé**
- **+ Un séjour de rêve au Castellet**

Must have : l'indispensable
M 06387 - 16 - F: 9,50 € - RD

#16

ARTS &
GASTRONOMIE



Cover

Sardines crues en filets marinés aux citrons confits

Aux beaux jours, on en profite pour découvrir la richesse des fonds marins. Traditionnellement servies à l'huile avec quelques pommes de terre écrasées, Alain Ducasse propose une version des sardines ensolleillée et riche en saveurs. Marinées dans un bain d'huile d'olive et de citrons confits de Menton, elles se picorent à crues, sans modération.

[**Texte** Clémence Rouyer]

Bonus Recette à retrouver dans le livre **40 recettes de poissons, coquillages & crustacés** d'Alain Ducasse et Adrien Trouilloud. Disponible au restaurant Rech (Avenue des Ternes à Paris) et sur **www.arts-et-gastronomie.com/bonus/16**

Photo Pierre Monetta

Édito

Manger, source de plaisir ?

Directeur de la publication
Guillaume Droin

Rédaction
Clémence Rouyer
redaction@artsetgastronomie.fr

Auteurs / Collaborations
Clémence Rouyer, Joséphine Luciani, Marjorie Fenestre

Correction des textes
Myriam Prat

Direction artistique, maquette
Audrey Rif, Thibaud Depoyant, Guillaume Droin pour
PROPULSE, agence créative
agence de communication globale
www.propulse.fr

Assistante édition
Camille Godart
magazine@artsetgastronomie.fr

Stylisme culinaire, recettes
Marion Guillemard, Laurent Peugeot, Titouan Claudet

Photographie
Anthony Florio, Arnaud Dauphin Photographie

Abonnements
Arts & Gastronomie - Abonnements
2 rue Jean-Baptiste Lallemand 21000 Dijon
abonnements@artsetgastronomie.fr

Publicité
Geoffroy Crépey - 06 42 72 19 87
geoffroy@artsetgastronomie.fr

Publiperformances
Philippe Turcan - 09 64 10 57 35
publiperformances@publiperformances.fr

Impression
Aubin Imprimeur
Chemin des Deux Croix 86240 Ligugé
05 49 55 20 13

Diffusion (Presstalis)
Destination Média
66 rue des Cévennes 75015 Paris
01 56 82 12 00

Éditeur
PROPULSE
S.A.R.L. au capital de 7500 €
RCS Dijon 444 012 967
2 rue Jean-Baptiste Lallemand 21000 Dijon

Dépôt légal : à parution
N°ISSN : 2265-9617
Commission paritaire : 0616 K 91826
N°INPI : 3480301

Le regard espiègle, les narines qui s'enivrent, le sourire mutin, les papilles qui frétillent... Cette sensation d'euphorie et de perte de soi à la vue d'un millefeuille intercosmique à s'en lécher les babines, ça vous dit quelque chose ? D'abord reconnu comme un besoin physiologique, manger serait-il devenu un nouveau moyen de prendre son pied ?

Il ne se passe pas une journée sans qu'un foodista ne publie une photo de son assiette préférée prise dans le dernier restaurant à la mode. Si cette pratique fut un temps critiquée, désormais les chefs aussi se mettent au diapason en postant les plus beaux clichés de leurs ingrédients fétiches. C'est une réalité, le plaisir ne se situe plus que dans l'assiette. Il s'alimente avant, pendant et après l'acte à coups de hashtags. Parmi les mots-clés les plus employés, « #foodporn », « #foodgasm » et « #foodpic » totalisent à eux seuls 118 747 728 tags*. Sur cette nouvelle scène, les plats défilent sous leur meilleur profil, briefé pour décupler l'effet « waouh ». Plaisir éphémère - un tantinet égoïste -, la gastronomie cherche désormais à marquer nos esprits.

Et si la clé pour vivre mieux c'était finalement de manger moins ? D'après l'INSERM, la moitié de la population française aurait déjà cédé à la tentation du jeûne et en serait satisfaite. Bien que son efficacité ne soit pas prouvée d'un point de vue scientifique, à court terme, plusieurs effets notoires sont observés : regain de vitalité, baisse du stress et de la fatigue, en bref, on recharge les batteries à grandes gorgées de bouillons, de jus d'herbes et autres tisanes. En revanche, avouons-le, se serrer la ceinture sur une période plus longue risquerait rapidement de virer au cauchemar.

Enfin, la route la plus rapide vers le plaisir ne reposerait-elle pas finalement sur un échange de bons procédés ? Partager une bonne côte de bœuf entre amis, réaliser un savoureux clafoutis aux cerises pour sa grand-mère, préparer à sa chérie son plat préféré, etc. Donner du plaisir pour en recevoir, voici notre recette pour un été orgasmique.

Bonne lecture,
Clémence Rouyer

Source * Nombre de tags totalisés sur Instagram le 03 juin 2016

REMERCIEMENTS

Toute l'équipe tient à remercier
Tatiana et Katia Levha, Raphaële Marchal, Christophe Adam, Claire Heitzler, Laurent Peugeot, Julien Dumas, Christophe et Alexandra Bacquié, Vanessa Louedoc, Fabien Ferré, Jean-Baptiste Pilato, Georges Bollani, Jean-Baptiste Anfosso, Nina Metayer, Maÿlis Le Reste, Vincent Estrade, Laëtitia Allemand, Valérie Stalport, Agathe, Camille Gonnet, Audouze, David Sinapian, Vanessa Dalous, Noémie Honiat, Dominique et Bérangère Loiseau, Deborah Dupont-Daguet, Guillaume Czerw, Arnaud Dauphin, Édouard Bureau, Anthony Florio

Un grand merci à Christophe Bacquié, chef du restaurant Christophe Bacquié, et à sa femme Alexandra, directrice générale de l'hôtel du Castellet***** (Var) pour nous avoir ouvert les portes de leur petit paradis provençal. Merci à Jean-Baptiste Pilato et à son oncle « Bobo » pour ce retour de pêche sans filet. Enfin, un grand merci à Jean-Baptiste Anfosso, cet amoureux des belles plantes, qui a partagé avec nous le fruit de sa terre.**

- NOUVEAU -

Rejoignez la communauté Arts & Gastronomie : **+ de bonus sur : www.arts-et-gastronomie.com/bonus/16**

#16

Recettes à découvrir







Photo De haut en bas 1-2-3-4 Arnaud Dauphin Photographie ; 5. Le relais des salines



Christophe Bacquié à l'état brut
Le chef nous emmène sur les bords de la Méditerranée, à la découverte de son entourage, de son équipe et de ses producteurs...
Rendez-vous page 62

Culture G
MANGER, SOURCE DE PLAISIR ?

Envie, luxure, gourmandise, manger serait-il le huitième péché capital ? En solo ou à plusieurs, la gastronomie nous fait rugir de plaisir. Petit traité orgasmique pour atteindre le septième ciel.

[**Texte** Joséphine Luciani]



Le Food Porn, c'est quoi ?

S'extasier devant une sauce au chocolat bien dégoulinante ou un morceau de lard coincé entre une tranche de cheddar et un steack de bœuf bien opulent, *a priori*, rien de bien obscène. Démocratisé depuis le boom des réseaux sociaux, le « food » (nourriture) « porn » (contraction de pornographie) consiste à mettre l'eau à la bouche à vos amis en publiant sur la toile des clichés susceptibles de provoquer un certain plaisir gustatif.



Son péché mignon

« Le caramel. Pour un Breton, rien d'étonnant ! »

Christophe Adam *(L'éclair de Génie)*

HUMMMMMMM L'ORGASME CULINAIRE, COMMENT EN AVOIR UN ?

- Des papilles qui frétillent
- Des papillons dans le ventre
- L'ivresse de vouloir reprendre une seconde bouchée
- Le tout exprimé par une excitation sonore impossible à retenir...

Vous êtes en train de vivre un orgasme culinaire.

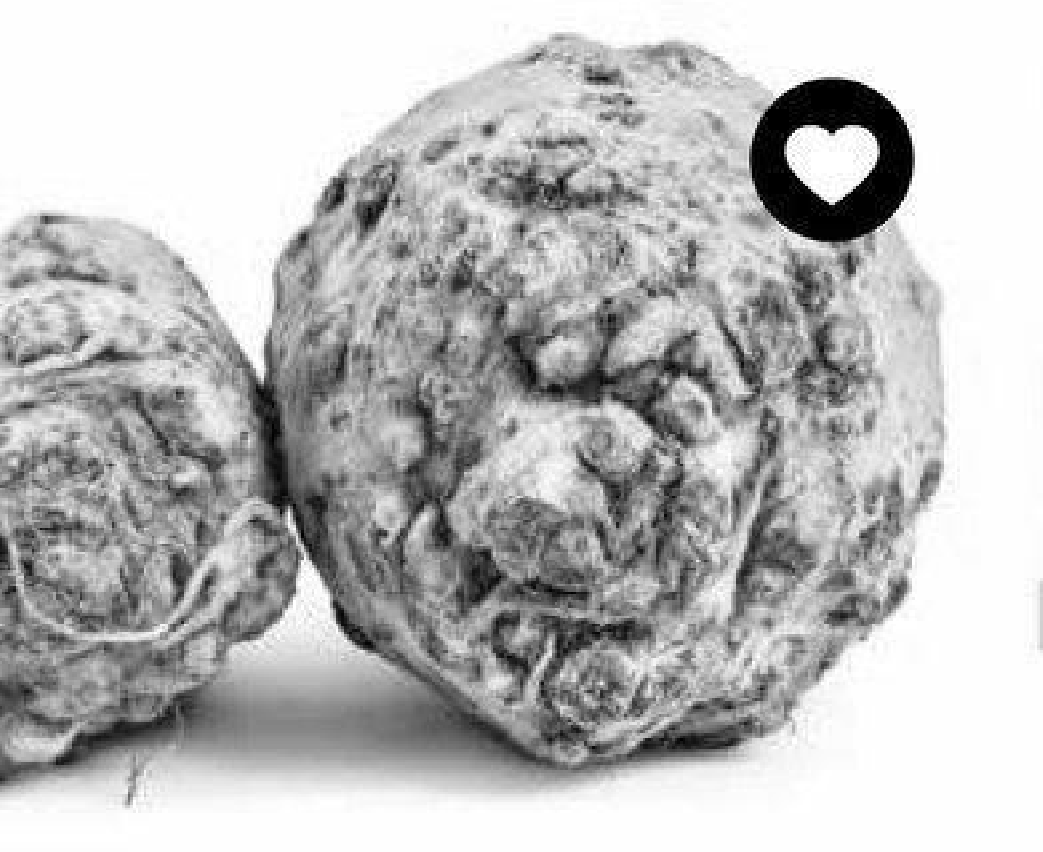
L'avantage ? Pas besoin d'être deux pour pouvoir prendre son pied. Ici, l'euphorie, l'envie et surtout le plaisir proviennent de ce qu'il y a dans votre assiette, à l'image du très redouté critique gastronomique Anton Ego qui fond littéralement devant une ratatouille - dans le dessin animé éponyme -, véritable madeleine de Proust que sa mère lui cuisinait étant enfant. Un souvenir qui lui provoque un plaisir inouï.

Photo Burger Shutterstock ; Christophe Adam Arnaud Dauphin Photographie

LÉCHER OU CROQUER ? À vous de choisir !

À chacun sa technique mais le moins que l'on puisse dire, c'est qu'avec six litres de crème glacée engloutis chaque année, les Français aiment les glaces. Avec 31 % de ventes* sur le marché relevées l'année dernière, ce sont **les esquimaux qui ont le vent en poupe.**

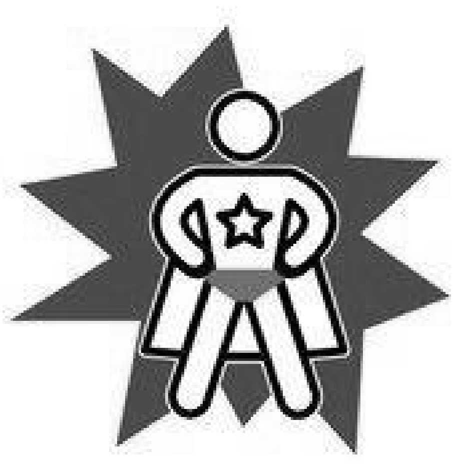




Le céleri, un légume qui fait monter la température !

« Si la femme savait ce que le céleri fait à l'homme, elle irait en chercher de Paris jusqu'à Rome »
Madame de Sévigné, écrivaine

Formidable antibactérien et antioxydant, le céleri dope notre pouvoir de séduction. Riche en apigénine, cette substance naturelle aurait un impact sur la spermatogenèse et contribuerait à une dilatation des vaisseaux sanguins.
En gratin, en rémoulade ou en salade, à vous la céleri party !



LE MÂLE DANS TOUS SES ÉTATS

Virile, ferme, robuste, notre imaginaire sur la côte de bœuf nous renvoie à un cliché machiste de première zone. Celle qui fait fantasmer la gent masculine a un prix.

Comptez 3 000 €

pour une côte de bœuf vintage, la plus vieille au monde a 15 ans d'âge et est signée Alexandre Polmard.

62

C'est le nombre de hot-dogs engloutis en dix minutes par l'américain Matt Stonie qui détrône l'un de ses compatriotes, huit fois de suite champion du monde de la discipline.

- PREMIER RANCARD -
Comment éviter le tue-l'amour ?

Saison propice à faire des rencontres pour 82 % des Français*, l'été multiplie les rancards aux abords des terrasses de nos restaurants. Afin d'éviter que ce premier repas ne se transforme en soupe à la grimace, voici quels sont les plats à proscrire pour jouer les princes et les princesses en toute circonstance.



LES SPAGHETTIS
Qu'elles soient à la bolognaise ou au pesto, malheureusement dans la vraie vie, ça ne se passe pas toujours comme dans les dessins animés.



LES CREVETTES
Généralement, on commence avec ses couverts et on termine avec les doigts. Pas très classe le parfum aux crevettes avant de lui donner la main.



UN CROTTIN DE CHÈVRE
Certains fromages aident à l'évaporation des sucres en stimulant les glandes salivaires. Attention cependant à sélectionner les bons !



LA PASTÈQUE
Envie de fraîcheur ? Optez plutôt pour un carpaccio de tomates, ça vous évitera de passer votre repas à trier les pépins.



LA MOUSSE AU CHOCOLAT
Ingrédient favorisant l'action des circuits du plaisir, le chocolat est un formidable cupidon. Et puis, qui sait, une lichette de mousse sur le nez formera peut-être le début d'une belle histoire.

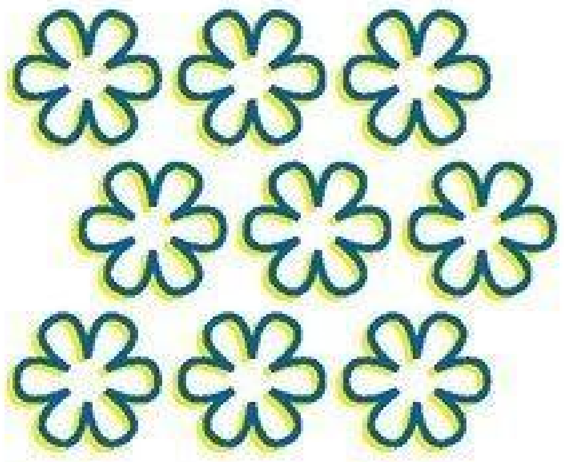
Sa gourmandise inavouable

« Les schtroumpfs qui piquent ! »

Claire Heitzler *(Ladurée)*



Photo Plats Shutterstock ; Clair Heitzler Matthieu Cellard



À 37 ans, elle devient la première femme à décrocher 2 X 3 étoiles pour son restaurant lyonnais ainsi que pour celui du col de la Luère.



MAIN DE FER, GANT DE VELOURS

Dotée d'un sacré caractère, elle est d'une exigence sans failles. Jeunes premiers, Bernard Pacaud et Paul Bocuse en feront les frais. Repassage, lessive et jardinage sont au programme. Une formule qui fait ses preuves puisque les deux hommes obtiendront eux aussi trois macarons.

" RAPPELEZ-VOUS TOUJOURS QUE, POUR LA QUENELLE, CE SONT LES CONVIVES QUI DOIVENT ATTENDRE QUE LE PLAT SOIT À POINT. "

Des fourchettes dans les étoiles (Fayard, 2010), Béatrix de l'Aulnoit - Philippe Alexandre

La Mère Brazier

UN CARACTÈRE DE FEU

Avec son caractère de feu, Eugénie Brazier fait bouillonner la capitale des Gaules. Du critique gastronomique Curnonsky au général de Gaulle, elle ne laisse personne indifférent. Sacrée meilleure cuisinière du monde, elle donne à la cuisine des Mères lyonnaises un goût de reviens-y.

[**Texte** Joséphine Luciani]



PASSEPORT

Son surnom : La Mère Brazier

♥ **Née à** La Tanclière (Ain) en 1895

✝ **Morte en** 1977

1915

Âgée de vingt ans, Eugénie Brazier n'a pas la vie facile. Fille-mère d'un petit Gaston, elle se fait mettre à la porte du domicile familial par son père. Très vite, elle rebondit et devient nourrice dans une riche famille bourgeoise, fabricante de pâtes. Cliente de cette famille, la Mère Filloux débauche la jeune femme et la forme dans son restaurant de la rue Duquesne. Ce sera le début d'une nouvelle vie.

Illustration Thibaud Depoyant





« Meilleure cuisinière du monde »

En 1926, c'est la consécration pour Eugénie Brazier, le critique gastronomique Curnonsky la sacre « meilleure cuisinière du monde ». À compter de ce jour, les personnalités telles que Marlène Dietrich ou encore le général de Gaulle se succéderont.



Le Grand Prix Eugénie Brazier, c'est quoi ?

Créé par Jacotte Brazier, sa petite fille, ce prix littéraire récompense un ouvrage écrit par une femme, en mettant en exergue la cuisine des femmes.

RECETTES / SIGNATURE

Fond d'artichaut au foie gras • Quenelles de brochets • Gratin de macaronis • Langouste belle aurore • Volaille de Bresse demi-deuil... chez La Mère Brazier, chaque repas est un véritable festin.

DYNASTIE

47 ans après ses débuts, Eugénie Brazier rend son tablier. Ce n'est autre que Jacotte Brazier, sa petite-fille, qui lui succédera au restaurant de la rue Royale à Lyon, tandis que Gaston, son fils, continue son ascension au col de la Luère. Rachetée par le MOF Mathieu Viannay en 2008, la maison lyonnaise quitte le cercle familial.

COFFRE
= 310 L soit 4 caisses de rosé
lorsque le toit est déplié
et 180 L avec le toit



BMW Z4 ROADSTER
Sportivité & élégance



ACCÉLÉRATION
0 ▸ 100 km/h
en 7,9 secondes

POIDS
1495
≈ 1869 melons

LONGUEUR
4,24 m
≈ 170 cerises alignées

Banc d'essai

À fois la puissants et élégants, difficile de résister au sex-appeal de ces deux cabriolets roadster. Le temps d'une balade sur la Riviera, on se prend pour la princesse Grace Kelly accompagnée de l'acteur Cary Grant pour un thriller palpitant signé Alfred Hitchcock. Amateurs de sensations fortes, vous l'aurez compris, l'été risque d'être chaud et sport. À l'heure de passer au stand, profitez-en aussi pour recharger vos batteries.

SON PRIX
36 990 €*
= 29 nuits
dans la suite Cannelle à l'Hôtel du Castellet*****



À 1,8 km du Circuit Paul Ricard

ACCÉLÉRATION
0 ▸ 100 km/h
en 7,9 secondes

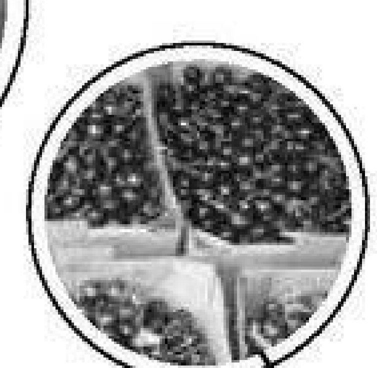
POIDS
1435
≈ 11 038 tomates

MERCEDES SLC ROADSTER
Au circuit comme à la ville

SON PRIX
36 100 €*
= 250 menus
«La Charme» à l'Auberge de la Charme* à Prenois



À 2,4 km du Circuit de Prenois



COFFRE
= 335 L soit 23 cagettes de cerises lorsque le toit est déplié et 235 L avec le toit



LONGUEUR
4,133 m
≈ 32 sardines

*À partir de | **Photo** Hôtel du Castellet - Auberge de la Charme Arnaud Dauphin Photographie

DE LA TÊTE AUX PIEDS

Noémie Honiat

Du haut de ses 1 m 55, Noémie Honiat est loin de se laisser marcher sur les pieds. À 26 ans, l'ancienne finaliste de l'émission Top Chef (M6) a des étoiles plein les yeux. En duo, derrière les fourneaux comme dans la vie, elle et son mari Quentin Bourdy sont à la tête de deux restaurants, L'Univers et Jacques a dit (Villefranche-de-Rouergue) - le p'tit nouveau. Un heureux événement qui pourrait bien en cacher un second.

[**Texte** Clémence Rouyer]



Tu as quoi en tête pour 2016 ?
Beaucoup de choses ! Nous avons ouvert un second restaurant, Jacques a dit, à Villefranche-de-Rouergue (Aveyron). Avec Quentin (ndlr : Quentin Bourdy, son mari et chef du restaurant L'Univers), nous y proposons des recettes anciennes en hommage à son grand-père, saucier. Combiné avec divers événements et concours partout en France, on vit à 1 000 à l'heure !

Le petit geste du matin qui te donne le smile ?
Un gros câlin avec mes deux petits beagle. Je n'oublie pas mon mari non plus mais c'est vrai que si je ne joue pas un peu avec mes chiens, ça me manque.

Ton dernier coup de cœur ?
Je suis une vraie « shopping addict » ! Je m'accorde pas mal de petites folies avec Showroom-privé. Récemment, j'ai craqué sur des bodys colorés et rigolos. Ça permet déjà d'imaginer le bébé dedans.

L'heure la plus longue de ta vie, tu t'en souviens ?
Très certainement le verdict du couteau à Top Chef. Tu mets ta main et tu attends que les caméras soient réglées, c'est presque comme si tu vivais une publicité en direct ! Tu as les mains qui commencent à être moites, c'est juste horrible.

Quand ton ventre fait des gargouillis, tu penses à quoi ?
Il me tape plus à l'intérieur qu'il ne fait des gargouillis. Je grignote tout le temps et depuis que je suis enceinte, ça ne va pas en s'arrangeant. En ce moment, je fais une rafale de chocolats. À Pâques, je rentrais dans les magasins et j'avais les yeux qui brillaient alors qu'en général, je suis vite écœurée.

Ton plus gros orgasme (culinaire, bien sûr) ?
Un repas chez Benoît Violier. Indéniablement, le meilleur repas de ma vie. Quentin et moi étions en cuisine, au bout du pass, juste à côté de Benoît Violier, une personne très gentille et généreuse. C'était vraiment un repas parfait.

Ton meilleur jeu de jambes, tu le réserves pour quel sport ?
Si j'avais plus de temps, je reprendrais le rugby. Plus jeune, j'étais ailier, tout devant à courir avec mes 1 m 55.

Cet été, ce sera plutôt tongs ou chaussures de rando ?
Sac à dos et chaussures de rando, on adore voyager en vivant et mangeant comme les locaux. Nous avons déjà parcouru le Pérou, l'Indonésie, la Bolivie et le Brésil. Notre prochaine destination sera la Thaïlande. J'y suis déjà allée deux fois et j'adore. La nourriture y est formidable et très parfumée (gingembre, citronnelle, piment...). Je goûte tout, je suis une vraie tête brûlée !

Ton petit truc en plus pour te sentir bien dans tes baskets ?
Il faut que je me sente bien dans mes vêtements. J'ai une pièce entière avec au moins 350 paires de chaussures, sept étages de pantalons, deux penderies de vestes et de manteaux. Je n'ai pas changé de taille depuis plus de dix ans, donc les choses s'accumulent.

Retrouvez l'intégralité de l'interview sur
▸ www.arts-et-gastronomie.com/bonus/16

Illustration Thibaut Depoyant



Allô, y a quoi dans ton téléphone ?

Dominique Loiseau

Lorsqu'elle ne déconnecte pas dans son jardin, Dominique Loiseau - présidente du groupe Bernard Loiseau - pianote sur son téléphone. Cette working-girl au tempérament bien organisé met sans cesse le doigt sur l'essentiel. Pour elle, pas question de geeker pour passer le temps !

[**Texte** Clémence Rouyer]

Photo P.Schaff



Le fond d'écran
La photo d'un magnolia soulangeana que j'ai prise dans le jardin du Relais Bernard Loiseau. Je l'ai toujours connu ici et lorsqu'on a construit l'hôtel, je me suis battue pour qu'on ne l'enlève pas.

L'appli à écouter sous la douche
Radio.fr. C'est mon rendez-vous du matin ! Entre 8 h et 9 h, je branche les ondes sur Europe 1 et j'écoute l'interview politique de Jean-Pierre Elkabbach, la revue de presse de Natacha Polony et je termine avec la chronique satirique de Nicolas Canteloup.

L'appli girly
Indispensable pour savoir ce que je vais sélectionner dans ma garde-robe. Je jette également un œil sur le temps qu'il fait dans chacune des villes de mes enfants : Paris pour Bastien, Angers pour Bérangère et Gérone (Espagne) pour Blanche. Une manière d'être avec chacun d'eux !

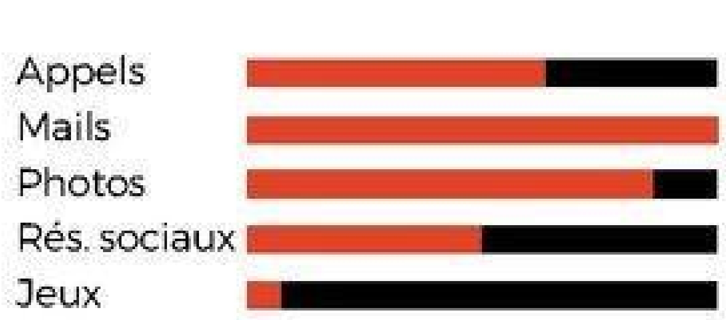
L'appli working girl
Je surveille le cours de notre action en bourse une fois par jour mais l'on ne peut pas dire que j'ai l'âme d'un trader.

L'appli préférée
PlantNet. Je suis une vraie passionnée de jardinage. Dès que je me trouve devant une plante que je ne connais pas, je la prends en photo et j'utilise cette application pour satisfaire ma curiosité. Une sorte de scanner pour jardinier.

L'appli indispensable
Partout où je passe, je fais des photos pour les partager avec mes enfants. Même lorsque je lis un article, je le photographie pour pouvoir passer l'information autour de moi. C'est l'un de mes vieux réflexes lorsque j'étais journaliste spécialisée dans la nutrition.

L'appli inutile
« Votre correspondant est indisponible, laissez votre message après le bip sonore. »
J'ai horreur d'écouter mes messages téléphoniques, mon répondeur signale qu'il ne faut pas laisser de message, mais écrire un texto ou un courriel. De plus lorsque je salue les clients, je n'ai pas le portable sur moi. Parfois il peut rester une demi-journée dans mon bureau.

SON UTILISATION



+6 396 sur la page Facebook officielle Bernard Loiseau

≈60 messages vocaux en attente

50 mails par jour

DÉCH1FFR4GE Raphaële Marchal

À seulement 25 ans, Raphaële Marchal bouscule la gastrosphère. Rédactrice culinaire et auteur du blog *En rang d'oignons*, elle a su faire de son plus grand péché mignon une vertu. Rencontre avec une gourmande qui compte.

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Alix de Beer]



19H

Son heure préférée
L'heure de l'apéro ! Un verre de pét-nat (vin pétillant naturel), des bulots, du saucisson et de la musique.

45

Le nombre de pays qu'elle a visités
Mon préféré a été le Sri Lanka, je rêve d'y retourner. Dahl de lentilles, curry de poisson et coconut Sambal au petit déjeuner. Les paysages sont sublimes pour des safaris et des randos de folie, les gens sont d'une gentillesse abyssale, je pourrais y vivre.

30

Nombre de plats maximum engloutis lors d'un repas
Chez El Celler de Can Roca, meilleur restaurant du monde en 2015 (World's 50 Best Restaurants Magazine) ; probablement l'un de mes voyages les plus épiques. Je suis partie 4 jours à Barcelone & environs avec une équipe de chefs et sommeliers, mémorable !

16/20

La note du dernier restau qu'elle a testé
J'étais fan de Bones, je suis allée chez Jones (Paris 11), son successeur. J'ai adoré, j'y ai mangé des oignons au sarrasin et un boudin noir/purée, épatant ! Florent Ciccoli ne marchait pas dans n'importe quels pas et franchement, il a tout déchiré !

32

Le nombre de flans qu'elle a testés
Mon préféré est celui de Mori Yoshida (Paris 07).

64

Son département préféré
Je passe toutes mes vacances au Pays basque, je suis folle de ce coin, pour manger évidemment, mais aussi pour les randonnées, le canyoning, l'accrobranche et l'Espagne pas loin.

26

Le plus grand nombre d'additions cumulées, en 2015, dans un même restau
L'Ami Jean (Paris 07), plus qu'une cantine, une dope, c'est mon petit bonheur, j'irais tous les jours si j'en avais les moyens. J'ai l'impression qu'il a ouvert pour rendre les gens heureux. Et puis Stéphane Jégo est devenu mon petit papa dans ce métier, il m'est très précieux.

150

Le nombre de « petits mots doux » envoyés par les chefs à la suite d'une interview
Celui qui m'a le plus marquée, par son efficacité et son droit-au-boutisme, c'est celui de Cédric Grolet. Il m'a juste envoyé « T'es forte ». J'ai adoré. Et puis ça lui ressemble tellement d'écrire si peu !

4 800 amis Facebook

13 000 abonnés Instagram

2 400 abonnés Twitter

5 BRISEUSES DE GLACE SOUS LES PROJECTEURS

Sans additifs, les glaces maison ont la cote. Avec sa machine révolutionnaire, le Suisse Pacojet émoustille la planète gastronomie. Face à elle, d'autres modèles girly et séduisants comptent bien faire monter la température. Rencontre avec cinq briseuses de glace.

[**Texte** Joséphine Luciani]



AGUICHEUSE

Sorbetière SOR15EF **Brandt**

Difficile de ne pas fondre pour cette sorbetière au look flashy. Facile à utiliser et à nettoyer, elle ravira petits et grands à l'heure du goûter.

> 50 €



ASTUCIEUSE

VirtuoGelato

Riviera & bar

> 550 €

Ingénieuse et précise, elle a tout d'une pro ! Avec ses 12 choix de textures, son groupe réfrigérant intégré et son alerte spéciale « ajout de toppings », elle est loin de brasser du vent.



FLAMBEUSE

Turbine Gelato Expert **Magimix**

Sorbet onctueux, yaourt glacé, granité, glace artisanale ou à l'italienne nous font fondre comme un glaçon. Attention à ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre.

> 600 €

EXUBÉRANTE

Mix It in **Cuisinart**

Un tour de manivelle suffit pour faire de vous le futur roi de la crème glacée. En cône ou en bol, le plus dur sera véritablement de choisir les toppings.

> 130 €





MALIGNE

Gelato IG500131 **Seb**

Derrière son apparence ordinaire et son prix qui réchauffe notre porte-monnaie, la petite frenchie en a dans le ciboulot. Turbinez et c'est glacé !

> 50 €

LE MATCH

Dans le pays du sacro-saint camembert, la guerre des fromages est déclarée. Entre la douce italienne et la tornade grecque, il risque d'y avoir du sport. Alors plutôt mozzarella ou feta ? Nous, on a choisi notre camp !

[**Texte** Joséphine Luciani | **Illustration** Thibaud Depoyant]

MOZZARELLA

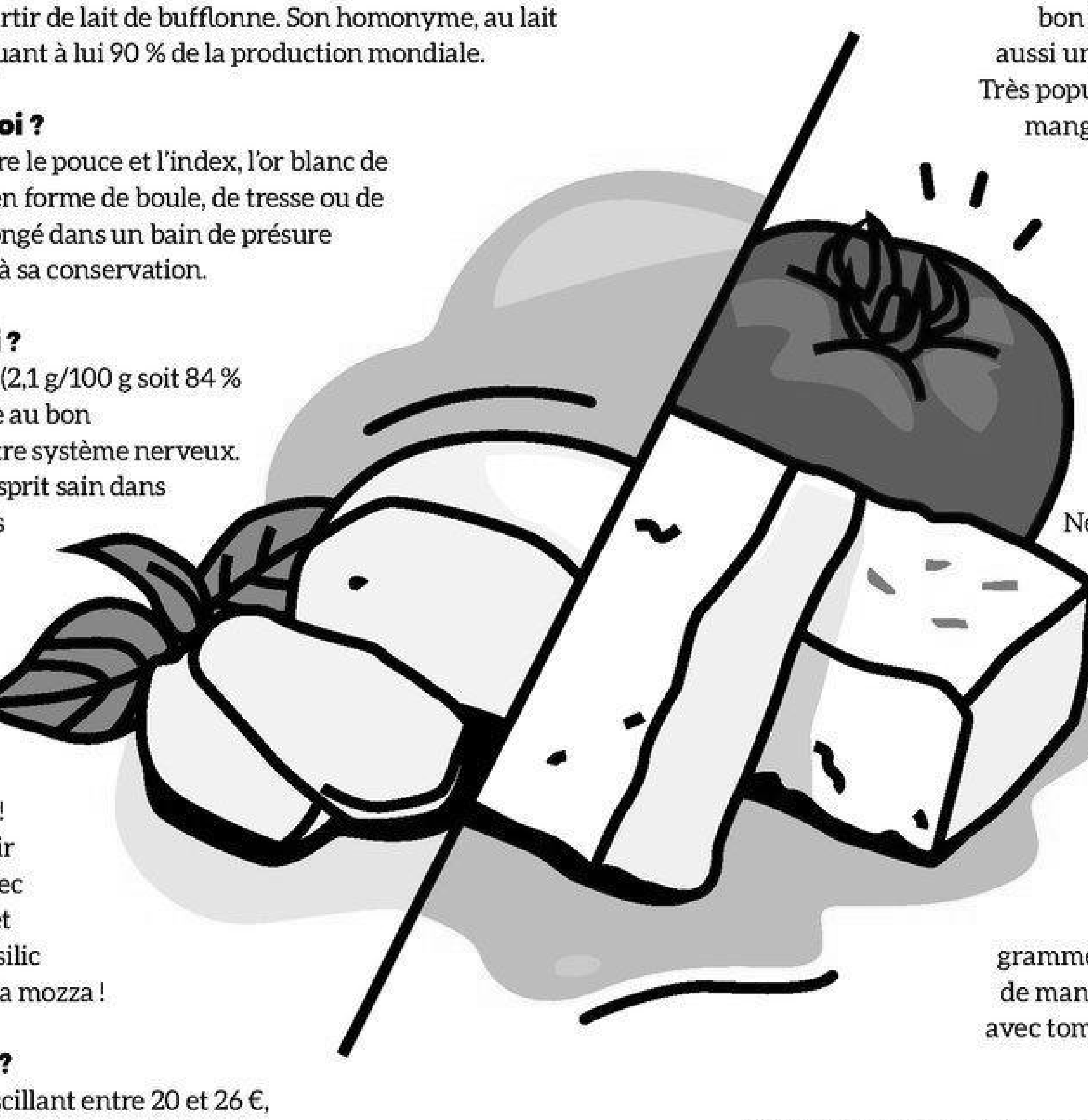
C'est quoi ?
Originaire de Campanie (Italie), la « vraie » mozzarella - Di Bufala Campana AOP - est élaborée à partir de lait de bufflonne. Son homonyme, au lait de vache, représente quant à lui 90 % de la production mondiale.

Ca ressemble à quoi ?
Façonné à la main, entre le pouce et l'index, l'or blanc de Campanie est modelé en forme de boule, de tresse ou de nœud. Il est ensuite plongé dans un bain de présure et de sel indispensable à sa conservation.

Ça m'apporte quoi ?
Riche en vitamine B12 (2,1 g/100 g soit 84 % des AJR*), elle participe au bon fonctionnement de notre système nerveux. Quoi de mieux qu'un esprit sain dans un corps sain, enfin pas tout à fait ! Attention au boom des acides gras saturés (12,3 g/100 g).

C'est pour qui ?
Les adeptes de la cuisine italienne pardi ! Pas question de la servir autrement que crue avec un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic pour les ayatollahs de la mozza !

Ça coûte combien ?
Avec un prix au kilo oscillant entre 20 et 26 €, la mozzarella Di Bufala Campana AOP est la Rolls de sa catégorie. Exorbitant comparé à sa cousine au lait de vache, 2,5 fois moins chère.



FETA

C'est quoi ?
Considérée comme le fromage « au bon lait de brebiiis », la feta contient aussi une part de lait de chèvre (< 30 %). Très populaire en Grèce, ses habitants en mangent en moyenne 10,5 kg par an.

Ca ressemble à quoi ?
Blanche comme neige, la feta est tranchée en blocs ou en petits cubes. À la fois fondante et légèrement friable, elle a des airs de ricotta. Facile à tartiner ou à mixer !

Ça m'apporte quoi ?
Ne vous fiez pas aux apparences ! Riche en protéines (15,5 g/100 g) et en lipides (22,4 g/100 g), la feta est bien loin du régime crétois. Côté sel, là aussi, les compteurs s'emballent (1 240 mg/100 g soit 155 % des AJR*).

C'est pour qui ?
Pour tous les Apollon qui n'ont pas peur de prendre un gramme ! Grillée au barbecue ou servie de manière traditionnelle, à la grecque, avec tomate, concombre et olives noires.

Ça coûte combien ?
Fermière et à base de lait cru, elle peut atteindre 24 € le kilo. Version pasteurisée, divisez l'addition par deux.

1

Avec une production mondiale atteignant les 3 millions de tonnes par an, la mozzarella explose les compteurs. Si le succès de la petite boule blanche est bien là, peu nombreux sont ceux qui ont le privilège de goûter à la « vraie » mozza - 1,24 % de la production totale. Face à ce rouleau compresseur, la feta se consomme avec parcimonie et compte bien garder son exclusivité.

Sources Source Lefromage.fr - Mon-marche.fr ; *Apports journaliers recommandés

Confitures

> 8 SAVEURS POUR UN ÉTÉ FONDANT

En deux coups de cuillère à pot, elle met la nature en boîte. Il existe mille et une recettes pour confire de plaisir au petit déjeuner.

[**Texte** Bérangère Chanel]



IRRÉSISTIBLE
› Abricots, pêches, melons
5,90 € le pot de 330 g
Voilà l'été et son cocktail délicieux pour nous faire patienter jusqu'aux vacances
Comptoir Richard

COQUINE
› Grenadine, ananas, goyaves, fraises
6,90 € le pot de 240 g
Ses morceaux croquants et son goût sensuel feront chavirer toutes les papilles.
La Cour d'Orgères

MÉDITERRANÉENNE
› Figue laurier bio
11,50 € le pot de 270 g
Toute la Provence en une seule bouchée, sur du pain ou même pour accompagner un plat salé
Gérald Passédat

PURISTE
› Figue | 5,90 € le pot de 220 g
Du miel plutôt que du sucre pour restituer tout le goût de la nature. Pas bête… l'abeille !
Miel Factory

ENFANTINE
› Fruits rouges, dragées
9 € le pot de 200 g
Quand la confiture devient un petit bonbon d'antan. Malin le combo fruits rouges et dragées !
Michalak Confitures

ESTIVALE
› Abricot | 5 € le pot de 370 g
Il ne manque plus que le chant des cigales pour vous envoyer sans détour direction le Roussillon.
Les Délices de Pascale
Maison Jougla

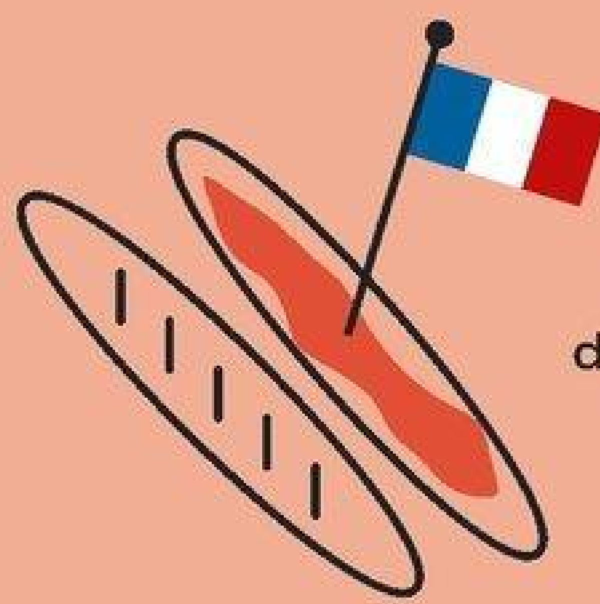
NATURISTE
› Melon | 6,30 € le pot de 370 g
Sans porto, ni jambon cru… Elle se déguste dans son plus simple appareil !
Eric Bur

FASHIONISTA
› Fraise, coco & géranium rosat
8,90 € le pot de 200 g
Elle a le look coco ! Et sa tenue se complète par un bouquet floral plutôt surprenant.
Anne-Sophie Pic

+ Envoyez-nous vos recettes + photos de confitures
› **lecteurs@artsetgastronomie.fr** [#MaConfiture]

XVIIÈ

Démocratisation de la confiture, suite à la baisse du prix du sucre. Elle était jusqu'alors considérée comme un mets d'exception.

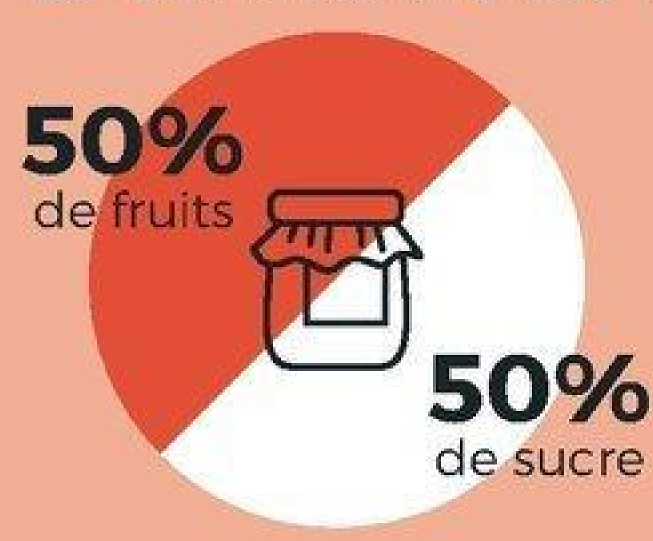


Le pain et la confiture sont les **symboles du petit déjeuner** « à la française » pour

90 %

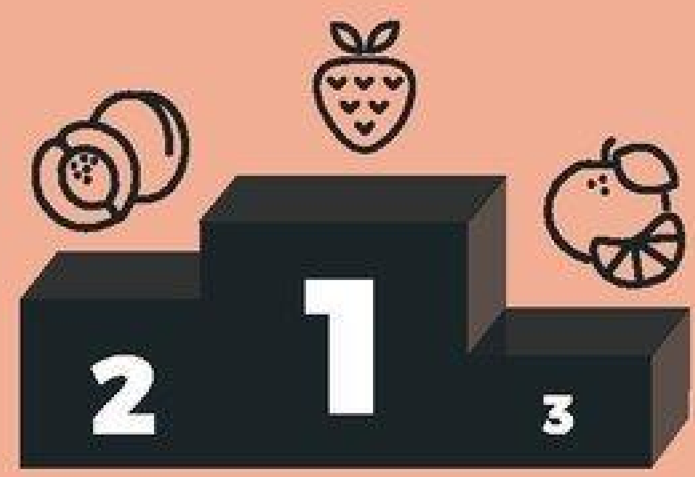
des Français.

La confiture c'est :



LA CONFITURE PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS

1. FRAISE (1/4 des ventes)
2. ABRICOT (1/5 des ventes)
3. ORANGE AMÈRE



la Confiture



3 FRANÇAIS SUR 5 PRÉPARENT LEUR CONFITURE EUX-MÊMES DE TEMPS EN TEMPS



3,87 kg

DE CONFITURE SONT CONSOMMÉS EN MOYENNE CHAQUE ANNÉE DANS UN FOYER FRANÇAIS SOIT ENVIRON 10 POTS (370 G)

Confiture // Gelée Marmelade ?

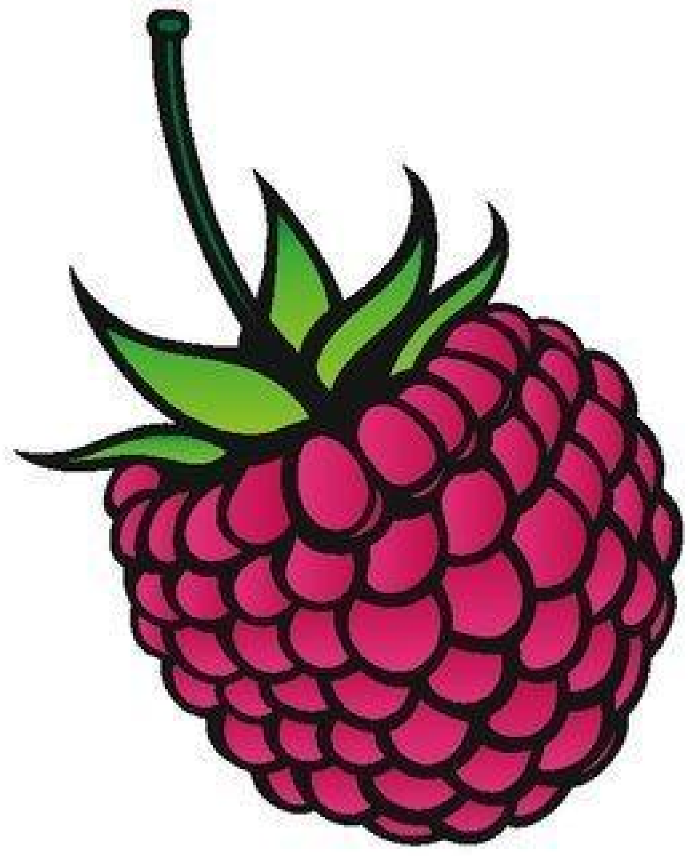
Confiture Elle est réalisée avec des FRUITS entiers.
Gelée Elle se prépare comme une confiture, mais seul le JUS des fruits est utilisé.
Marmelade Elle est faite avec la PULPE des fruits, comme les agrumes ou le coing.



135 400 T

de confiture sont produites chaque année en France.

Sources Lesucre.com ; Economie.gouv.fr ; Lhotellerie-restauration.fr



La framboise

Petit rubis à croquer

Menue mais charnue, la framboise possède ce petit grain irrésistible qui nous rend tous accrocs l'été venu. Fruit de la paresse par excellence, elle se croque sans corvées en moins de temps qu'il n'en faut pour l'acheter !

Un fruit de légende

Au sommet de l'Olympe, nombreux sont les dieux à se régaler de cette petite baie à la couleur aussi immaculée que la neige. Un beau jour, la nymphe Ida, fille de Mélissé (roi de Crète) et nourrice de Zeus, chercha à calmer les pleurs du bambin en lui offrant quelques framboises. Mais la belle se blessa au contact des petites aiguilles recouvrant les tiges et une goutte de sang vint colorer la framboise à tout jamais. De cet épisode légendaire, le nom « ronce du mont Ida » (*Rubus idaeus* en latin) restera.

Belle à croquer

Sur les étals, son teint flamboyant, son petit duvet discret et son odeur ne trompent jamais. Fragile et on ne peut plus délicate, la framboise déteste être reléguée au fin fond du panier sous peine de se faner. Fraîchement cueillie, elle doit être consommée très rapidement, dans les 48 heures maximum, et conservée au réfrigérateur. Et si jamais la belle n'est plus très présentable, elle fera un délicieux coulis. Son plus bel atout ? Un apport calorique faible, 45,1 kcal pour 100 grammes. Pas de quoi peser sur la balance !

Variez les plaisirs

Lloyd George, Héritage, Zeva... Les variétés ne manquent pas ! Parmi elles, la Meeker est reconnue pour sa forme tout en rondeur, son goût sucré et sa résistance à la congélation. Pour mettre un peu de fantaisie en cuisine, la Fallgold et sa couleur jaune offre une chair ferme bien parfumée. Et si vous croisez la Rose de Côte d'Or, croquez-la ! Vous la reconnaîtrez à sa jolie robe rose foncé. En bouche, ses arômes sont prononcés avec des notes agréablement acidulées.

La framboise sur le gâteau

Elle orne souvent les desserts mais elle se prête volontiers à de multiples préparations. En version inattendue, on retrouve la framboise délicatement écrasée dans une salade tomate mozzarella, agrémentée de feuilles de pourpier et d'un filet d'huile d'olive. Une recette de l'audacieux Bruno Verjus, restaurant Table (Paris XII).

[**Texte** Marjorie Fenestre]

« Framboise »
Le mot serait apparu en France pour la première fois au XII[ème] siècle. Son origine étymologique viendrait du mot francique brambasi, qui signifierait « mûre ». Au fil du temps, la première lettre a été remplacée par le f, sous l'influence de la fraise.

XII[e] siècle

Langue française
Apparition du mot «framboise» en France.

XIX[e] siècle

La framboise devient un fruit de bouche
Elle n'est plus cultivée uniquement pour son parfum mais aussi pour son goût.

1950

Carton plein
La culture du framboisier connaît un essor important à partir de 1950, grâce au développement de nouvelles variétés offrant plusieurs récoltes dans l'année.

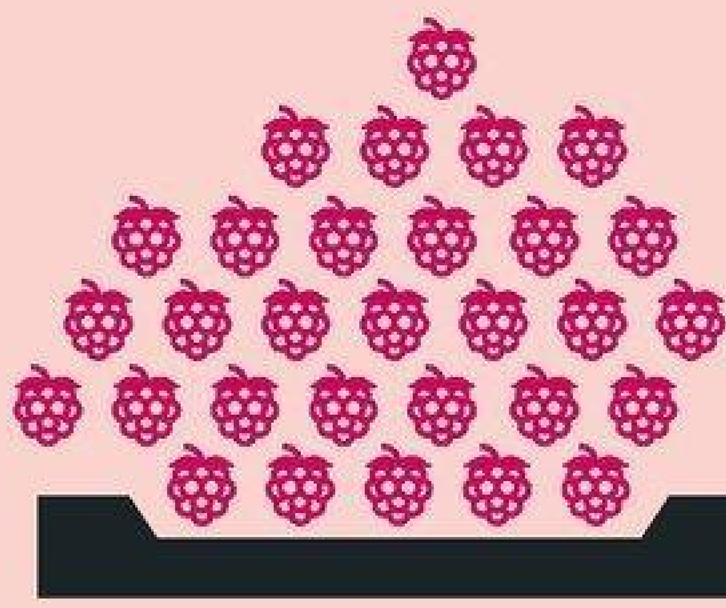
1950

Production
Le département de la Corrèze (19) est l'un des bassins principaux de production. **« À la fin des années 1950, elle y est introduite afin de se substituer à l'élevage bovin, alors en difficulté. »**

10/07/2016

Fête de la framboise
Tous les ans, la commune de Concèze (Corrèze) organise la fête de la framboise. La 20[ème] édition aura lieu le dimanche 10 juillet 2016.

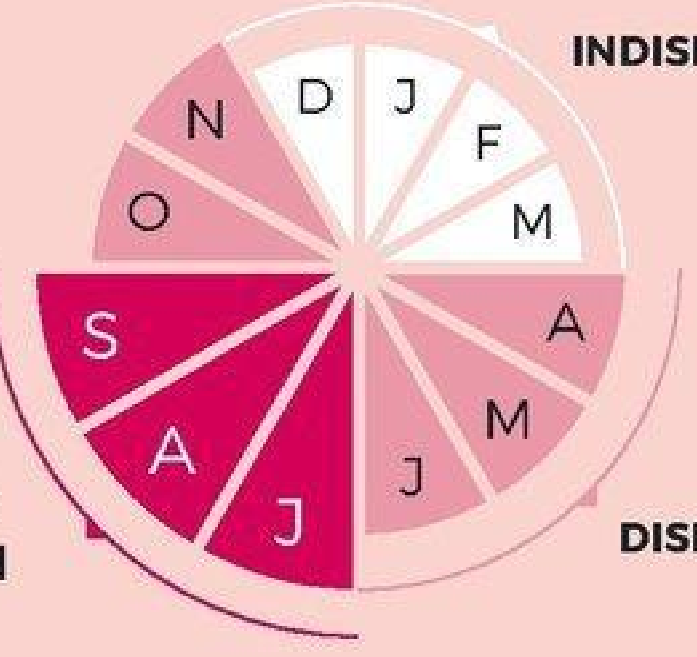
la Framboise



Il y a environ

30

framboises dans une barquette de 125 g



INDISPONIBLE

DISPONIBLE

PLEINE SAISON

PRIX MOYEN D'UN KILO DE FRAMBOISES

CONTRE ENVIRON 7 €/KG POUR LES FRAISES

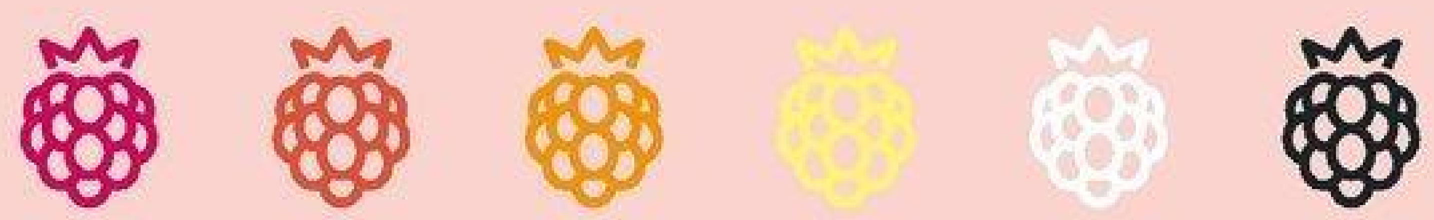
13 €

LE KILO

1/4

C'est le fruit préféré d'un Français sur quatre.

Habituellement rouges, les framboises peuvent être de différentes couleurs



700 g de framboises

sont mangées par an et par Français, **soit environ 170**

IL EXISTE + DE

200

ESPÈCES DE FRAMBOISIERS RÉFÉRENCÉES



LA + GRANDE TARTE À LA FRAMBOISE DU MONDE

8,04 m² // 23 800 framboises

[Guiness Record 1997]

TOP5

des fruits les moins caloriques

avec 45,1 kcal/100 g

Sources Interfel · Consoblog · Guiness Record

De l'huile d'olive oui, mais laquelle ?
À l'inverse du vin, la présence d'une sensation piquante qui tapote le fond de votre gorge est un signe de qualité. C'est le résultat d'une olive cueillie tôt qui regorge de polyphénols. Il en va de même pour l'amertume qui tend à disparaître avec le temps. Bien qu'elle soit reconnue pour ses nombreuses vertus, rappelons tout de même que l'huile d'olive fait partie des matières grasses et contient 90 Kcal pour une cuillère à soupe.



Huiles d'olive
Un parfum de diva

Fer de lance de la cuisine méditerranéenne, l'huile d'olive est bien décidée à s'imposer comme la star de l'été. Fruitée, ronde, rustique, épicée, c'est l'huile préférée des Français. Expert oléicole, Vincent Estrade (Quai des Oliviers, Lyon 02) part pour nous à la conquête de cet élixir de jouvence.

[**Texte** Clémence Rouyer]

Mas Séneguier cuvée tradition AOP Aix-en-Provence

▸ Lançon-Provence (13)

À 15 ans, la plus jeune des filles Badré jette déjà un œil sur la production. Une relève bien assurée pour ce moulin centenaire qui mêle authenticité et tradition.

22,45 € / 500 ml - Moulin Séneguier

Mas de la Vallongue fruité noir AOP Vallée des Baux-de-Provence

▸ Eygalières (13)

Rustique, ce nectar au fruité noir puissant et marqué est le résultat d'une cueillette tardive stockée quelques jours pour permettre une légère fermentation des olives.

19,85 € / 500 ml - Domaine de la Vallongue

Cuvée des Centenaires AOP Haute-Provence

▸ Les Mées (04)

Cueillies sur des oliviers au moins centenaires, ces olives apportent un côté exotique ponctué d'arômes de banane verte et de poire Williams.

22,70 € / 500 ml - Moulin des Pénitents

Moulin Castelas Classic AOP Vallée des Baux-de-Provence

▸ Les Baux-de-Provence (13)

Photographie gustative du terroir de la vallée des Baux, cette huile d'olive parfume nos papilles avec ses notes d'artichaut, de foin et d'herbes fraîches.

20,90 € / 500 ml - Moulin Castelas

Domaine de la Chapelle St-Jérôme Bio - AOP de Nice

▸ Breil-sur-Roya (06)

Élaborée en biodynamie - sans pesticides, engrais chimiques ni irrigation artificielle -, cette huile d'olive est le reflet du terroir niçois, doux avec une pointe de caractère cette année.

21,70 € / 500 ml - Domaine de la Chapelle St-Jérôme Bio

Domaine de Marquiliani fruité doux - AOP Corse

▸ Aghione (20)

Avec ses notes végétales de tomate verte, d'amande et de maquis, sans doute l'une des plus belles huiles d'olive de Corse produite par une femme.

24,75 € / 500 ml - Domaine de Marquiliani

Cuvée Picholine AOP de Nîmes

▸ Uzès (30)

Idéale pour accompagner un chèvre frais ou un sorbet au basilic, cette huile d'olive mono variétale apportera une bouffée de garrigue à tous vos plats froids.

18,80 € / 500 ml - Moulin d'Uzès

Cuvée Bleu Orage Bio

▸ Orgnac-l'Aven (07)

Seulement 400 bouteilles/an sont disponibles pour cette cuvée d'exception. À l'intérieur, on retrouve un mariage italiano-ardéchois qui fonctionne à merveille (Bouteillan - Moraiolo).

29,90 € / 500 ml - Domaine la Magnanerie

Cuvée Olivière

▸ Bize-Minervois (11)

Variété rustique, l'Olivière est une dure à cuire. Résistante au gel, certains arbres auraient plus de 400 ans. Ses arômes complexes de fruits secs, d'amande, de noisette et de pomme verte en font une huile idéale pour pâtisser.

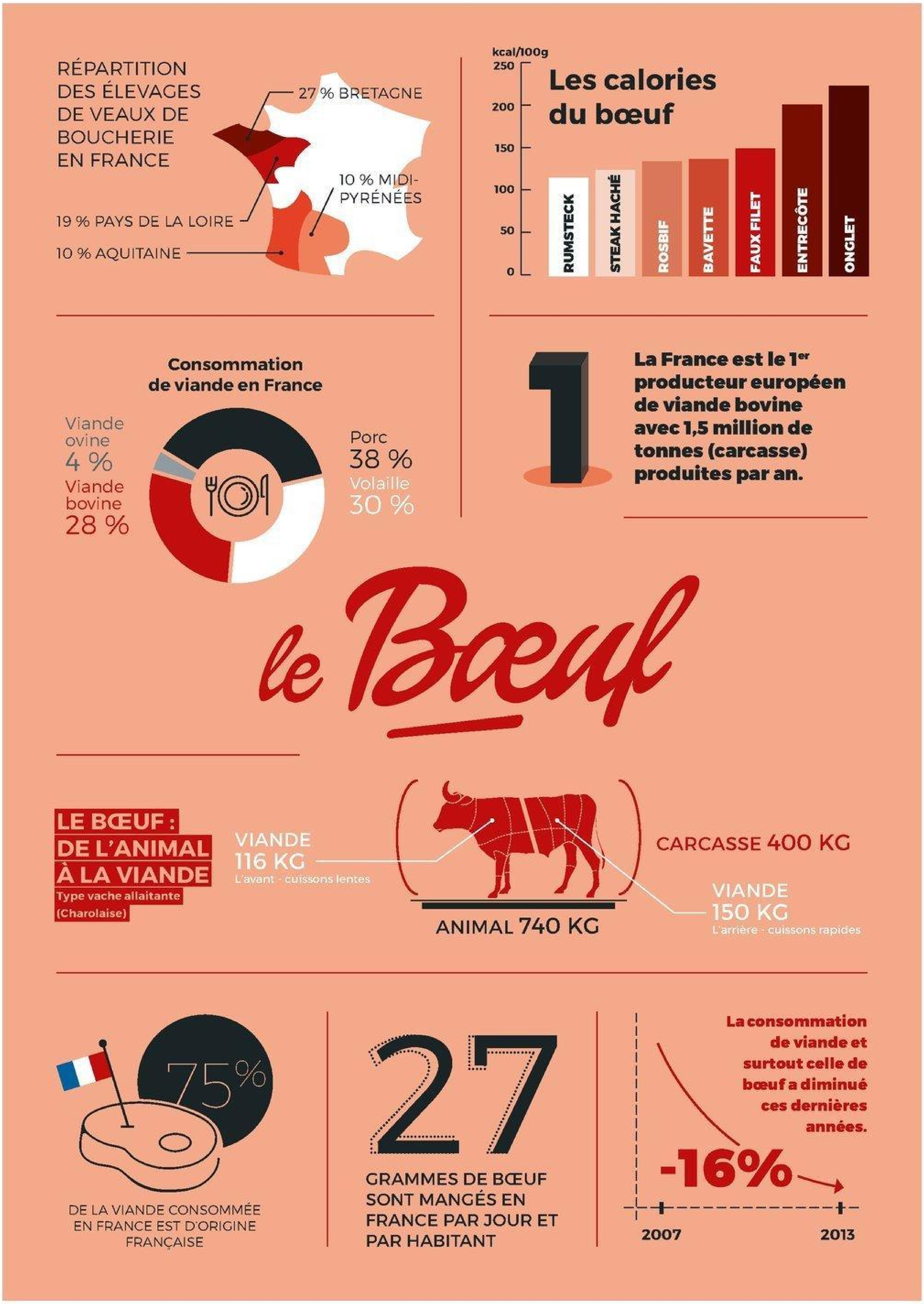
19,60 € / 500 ml - Coopérative L'Oulibo

Moulin Jouve Bio AOP de Nyons

▸ Venterol (05)

Fruits secs et arômes d'amande caractérisent la plus septentrionale des huiles d'olive, produite à partir d'un seul cépage, la Tanche.

22,95 € / 500 ml - Moulin Jouve Bio



Sources France Agrimer ; Interbev ; Les-calories.com

LE BŒUF



DANS TOUS SES ÉTATS

Sous ses airs de mâle dominant, il fait grimper notre taux de testostérone. Gros dur au cœur tendre, il bouscule nos hormones, que l'on soit seul ou accompagné. La preuve en est avec ces cinq recettes à en faire rougir un bœuf de plaisir.

[**Recettes** Marion Guillemard | **Photo** Arnaud Dauphin Photographie]



FAÇON ROULEAU DE PRINTEMPS

EN SALADE

EN TARTARE

Retrouvez toutes les recette
Page 30


EN TAJINE
BOULETTES

Les recettes

SALADE THAÏ AU BŒUF

Pour 4 personnes
400 g d'onglet de bœuf, 2 sucrines, 1/2 poivron rouge, 1 petit piment (facultatif), 1 gousse d'ail, 1 poignée de cacahuètes, 10 brins de coriandre, le jus d'1 citron vert, 3 càs de sauce nuoc mam, 1 càc de sauce soja, 1 tige de citronnelle, 1 càs d'huile

SALADE
Laver et émincer les sucrines. Laver et couper le poivron rouge en dés. Ciseler la coriandre et hacher grossièrement les cacahuètes. Hacher la gousse d'ail, la citronnelle et le piment épépiné.

SAUCE
Dans un bol, mélanger l'ail, la citronnelle, le piment, la sauce nuoc mam, la sauce soja et le jus de citron vert.

BŒUF
Émincer la viande en lanières. Dans une poêle, faire chauffer l'huile puis faire dorer les lanières d'onglet.

DRESSAGE
Dans chaque assiette, mettre un peu de salade et des dés de poivron. Déposer la viande, les cacahuètes et la coriandre. Arroser de sauce et servir aussitôt.

TARTARE DE BŒUF AU COUTEAU

Pour 4 personnes
400 g de filet de bœuf, 4 œufs de caille, 1 càs de câpre, 2 cornichons, 1 petit oignon blanc, 10 brins de ciboulette, quelques gouttes de Worcestershire sauce, sel, poivre

TARTARE
Couper la viande en lamelles puis en petits dés. La placer dans un saladier. Hacher finement l'oignon, les câpres et les cornichons et les ajouter à la viande. Ciseler la ciboulette et l'ajouter également dans le saladier.

SAUCE
Ajouter l'huile d'olive et la sauce Worcestershire puis saler et poivrer. Mélanger bien puis rectifier éventuellement l'assaisonnement.

FINITION & DRESSAGE
Répartir ce mélange dans 4 ramequins. Séparer les blancs des jaunes d'œufs puis déposer un jaune d'œuf sur chaque tartare.

BŒUF FAÇON ROULEAU DE PRINTEMPS

Pour 4 personnes
24 fines tranches de bœuf pour carpaccio, 2 carottes, 1 concombre, 100 g de comté, 2 càs de fromage blanc, 2 càc de moutarde, quelques feuilles de salade iceberg, quelques brins de coriandre, sel, poivre

PRÉPARATION
Peler les carottes et les râper. Laver le concombre et le couper en bâtonnets assez fins. Réaliser également des bâtonnets de comté. Émincer la salade et la coriandre.

SAUCE
Dans un bol, mélanger le fromage blanc et la moutarde. Saler et poivrer.

FINITION & DRESSAGE
Superposer 2 tranches de bœuf et déposer au centre quelques bâtonnets de concombre et de comté, un peu de carotte. Ajouter de la salade et de la coriandre. Rouler en serrant légèrement et servir accompagné de sauce à la moutarde.

TAJINE AUX LÉGUMES

Pour 4 personnes
1 kg de bœuf à braiser, 2 tomates, 2 courgettes vertes, 2 courgettes jaunes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 càc de cumin en poudre, 1 càc de paprika en poudre, 1/2 bouquet de coriandre, 3 càs d'huile d'olive, sel, poivre

PRÉPARATION
Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les tomates puis les passer sous l'eau froide. Les peler, les épépiner et les couper en dés. Peler la gousse d'ail et l'oignon et les hacher. Laver les légumes et les couper en dés assez gros. Tailler le bœuf en cubes.

CUISSON
Dans un plat à tajine ou une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'ail et l'oignon 2 à 3 minutes. Ajouter les morceaux de viande et les faire dorer légèrement. Ajouter le cumin, le paprika, les tomates. Saler, poivrer et laisser mijoter 10 minutes en remuant. Verser l'eau à mi-hauteur, couvrir et laisser mijoter 1 heure. Au bout de ce temps, ajouter les courgettes et prolonger la cuisson de 40 minutes.

FINITION & DRESSAGE
Servir le tajine parsemé de coriandre ciselée et accompagné de semoule.

BOULETTES BŒUF, CHANTILLY À LA MENTHE

Pour 4 personnes
350 g de bœuf haché, 1/2 oignon, 1 œuf, 2 brins de persil, 1/2 bouquet de menthe, 1 càc de concentré de tomates, 1 gousse d'ail, 2 càs de chapelure, sel, poivre, 3 càs d'huile d'olive **Chantilly** 20 cl de crème fraîche liquide froide, 1/2 bouquet de menthe

SAUCE
Laver la menthe et l'effeuiller. Mixer finement la menthe avec la crème liquide puis saler et poivrer. Passer la préparation au chinois et la verser dans un siphon. Placer une cartouche de gaz dans le siphon et réserver au réfrigérateur.

BOULETTES
Peler l'ail et l'oignon puis les hacher finement. Laver les herbes et les ciseler. Dans un saladier, mélanger l'œuf avec la viande hachée, l'oignon, l'ail, le concentré de tomates et les herbes. Former des boulettes puis les rouler dans la chapelure.

FINITION & DRESSAGE
Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les boulettes en les retournant régulièrement. Servir les boulettes accompagnées de chantilly à la menthe.

[**Recettes** Marion Guillemard]



LA COURONNE

Dès leur arrivée en France, Julia et son mari, Paul Child, fantasment sur la cuisine du vieux continent. Débarqués au Havre, ils font escale à Rouen dans la plus vieille auberge de l'Hexagone, La Couronne, pour y déguster des huîtres, une sole meunière et des profiteroles.



LA RECETTE CULTE

Pour les Américains, il semblerait que **le bœuf bourguignon** soit la plus française des recettes.





7ème Art

Adapté de l'œuvre autobiographique de Julie Powell, le film Julie & Julia (2009) dépasse la fiction. Trentenaire, téléconseillère le jour et cuisinière le soir, Julie (Amy Adams) se transforme en véritable Bridget Jones des fourneaux. Cinquante ans après la cuisinière Julia Child (Meryl Streep) - qui a bousculé l'Amérique en popularisant la cuisine française outre-Atlantique - Julie décide de réaliser les 524 recettes du livre de Julia Child - Mastering the Art of French Cooking - en 365 jours.

[**Texte** Clémence Rouyer]



DOMINIQUE CRENN

D'autres femmes que Julia Child ont apporté la cuisine française sur le territoire de l'oncle Sam. Avec son restaurant L'atelier Crenn à San Francisco, Dominique Crenn est la seule femme doublement étoilée des États-Unis.

LE CORDON BLEU

Comme Julia Child, près de 1 600 élèves franchissent les portes de l'école Le Cordon bleu à Paris. Parmi les anciens élèves, on note l'ex *Top Chef* Juan Arbelaez (Plantxa) ou encore le chef péruvien Gaston Acurio (Manko - Paris).



- 20 CM

Contrairement à la « vraie » Julia Child qui affichait une taille mannequin (1,88 m), Meryl Streep mesure seulement 1,68 m. Un petit détail qui s'est réglé en jouant avec les perspectives et un mobilier plus bas.



-1961-

Date de sortie du livre de Julia Child, Simone Beck et Louisette Bertholle, *Mastering the Art of French Cooking**, c'est aussi l'année où Paul Bocuse obtient le titre de Meilleur Ouvrier de France. **Maîtriser l'art de la cuisine française*

DE THERMIDOR À TERMINATOR !

Difficile pour Julie de s'attaquer au homard Thermidor ! Très vite, elle réalise que sa première mission sera de tuer M. homard. Une étape qui ne semble pas vraiment emballer la jeune Américaine plus à l'aise dans le rôle de cordon bleu que de Terminator.

Photo La couronne Claudio Giovanni Colombo · Shutterstock : Boeuf bourguignon Hlphoto · Shutterstock : Bocuse & Mère Brazier DR : Dominique Crenn Stéphanie Hua : Cordon bleu DR

100% carpaccio

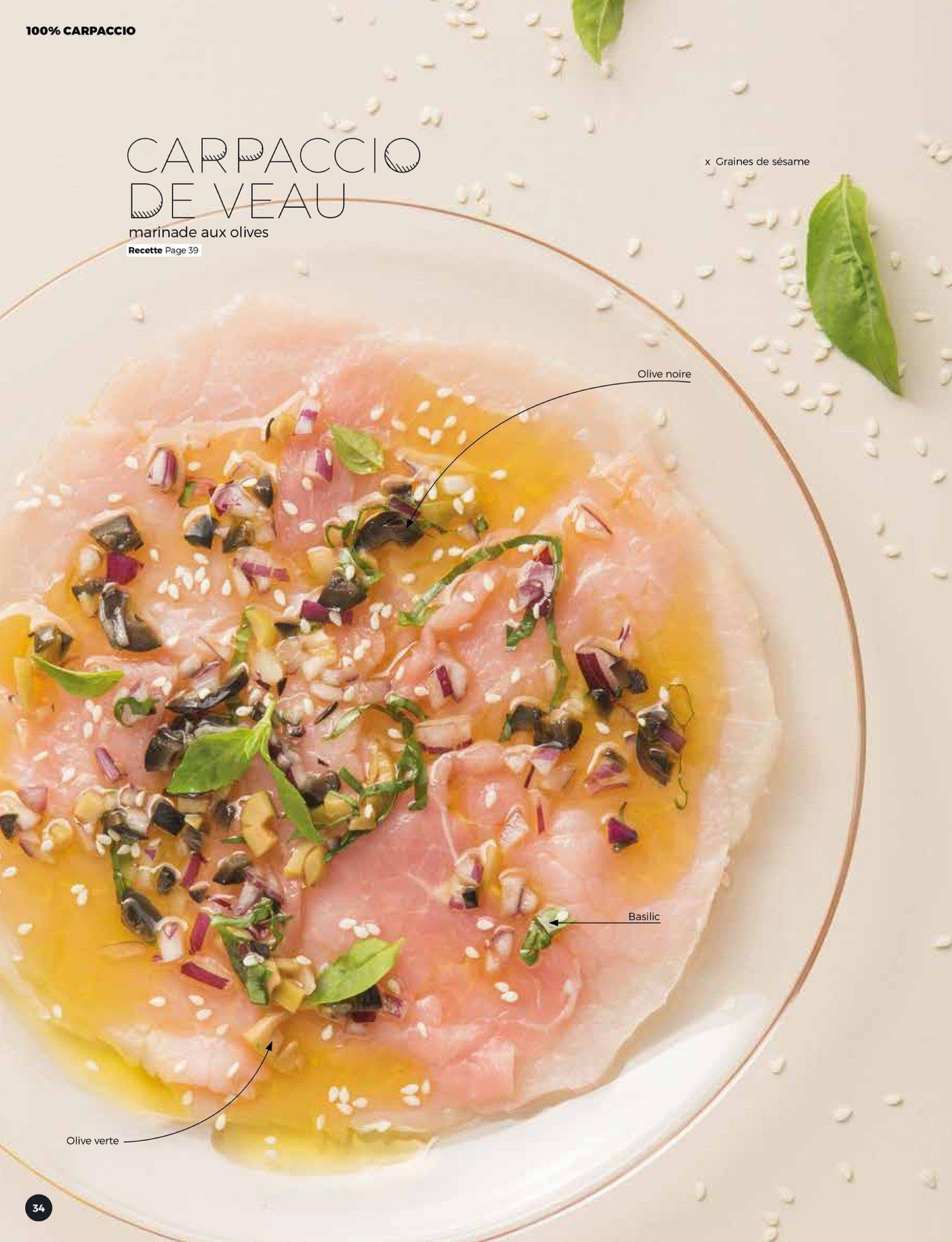
Version salée ou sucrée, cette saison, impossible de ne pas le dévorer tout cru ! À la fois légères, colorées et parfumées, voici cinq recettes de carpaccios prêts à vous faire mariner tout l'été. De quoi donner du tranchant à votre quotidien.

[**Photo** Arnaud Dauphin Photographie | **Recettes** Marion Guillemard]

CARPACCIO DE VEAU

marinade aux olives

Recette Page 39





CARPACCIO DE TOMATES VERTES

Recette Page 39

CARPACCIO DE DAURADE

mariné au curcuma

Recette Page 39



CARPACCIO DE FRAISES

au citron, poivre & chocolat blanc

Recette Page 39



CARPACCIO DE SAUMON

et radis

Recette Page 39



Les recettes

CARPACCIO DE VEAU, MARINADE AUX OLIVES

Pour 4 personnes
300 g de quasi de veau, 10 cl d'huile d'olive, 1/4 d'oignon rouge, 10 feuilles de basilic, 10 olives vertes dénoyautées, 10 olives noires dénoyautées, 1 càs de jus de citron, graines de sésame, sel, poivre

PRÉPARATION
Mettre la viande dans un sachet congélation et la placer au congélateur pendant 30 minutes.

MARINADE
Hacher finement l'oignon rouge et les olives. Ciseler le basilic. Dans un pilon, mettre l'oignon, les olives, le basilic. Verser le jus de citron et l'huile d'olive. Saler et poivrer et mélanger bien.

FINITION & DRESSAGE
Sortir la viande du congélateur et la couper en fines tranches. Étaler les tranches deux par deux entre deux feuilles de film alimentaire et, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, les aplatir. Déposer les tranches de veau sur des assiettes. Verser la sauce aux olives et basilic. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Saupoudrer d'un peu de sésame.

CARPACCIO DE TOMATES VERTES

Pour 4 personnes
8 belles tomates green zebra, 5 cl d'huile d'olive, 10 brins de persil plat, 50 g de pignons de pin, 1 càs de jus de citron, sel, poivre

ASSAISONNEMENT
Dans une poêle sans matière grasse, faire dorer les pignons de pin. Mixer les feuilles de persil avec les pignons de pin, l'huile d'olive et le jus de citron.

FINITION & DRESSAGE
Laver et couper les tomates en fines lamelles. Les déposer au fur et à mesure sur une ou plusieurs petites assiettes. Saler et poivrer. Verser le pesto de persil sur les tomates et réserver au réfrigérateur. Sortir le carpaccio 10 minutes avant de servir.

CARPACCIO DE DAURADE MARINÉE AU CURCUMA

Pour 4 personnes
600 g de filet de daurade, 1 citron, 1 càs de curcuma, 1 cm de racine de gingembre, 3 càs d'huile d'olive, 10 brins de ciboulette, 1 oignon frais, sel, poivre

PRÉPARATION
Retirer les arêtes des filets de daurade puis les envelopper de film alimentaire. Les placer environ 30 minutes au congélateur.

MARINADE
Peler et hacher finement le gingembre. Laver le citron, retirer les zestes et le presser. Dans un bol, verser le jus de citron et l'huile d'olive. Ajouter le curcuma, le gingembre puis saler et poivrer.

FINITION & DRESSAGE
Émincer l'oignon frais. Sortir les filets de daurade du congélateur et les tailler en fines lamelles. Placer les lamelles de daurade sur une grande assiette ou 4 petites. Arroser de marinade au curcuma et saupoudrer de ciboulette ciselée.

CARPACCIO DE FRAISES AU CITRON, POIVRE ET COPEAUX DE CHOCOLAT BLANC

Pour 4 personnes
500 g de fraises, 1 càc de poivre de Sichuan, 30 g de chocolat blanc, le jus d'un demi citron, sucre glace

PRÉPARATION
Rincer les fraises soigneusement puis les équeuter. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, émincer les fraises en fines lamelles. Réaliser des copeaux de chocolat blanc.

FINITION & DRESSAGE
Déposer les lamelles de fraises dans une assiette puis les saupoudrer légèrement de sucre glace. Verser quelques gouttes de citron. Concasser le poivre finement avec un pilon puis saupoudrer les fraises. Laisser mariner au réfrigérateur. Sortir le carpaccio 20 minutes avant de servir puis au dernier moment déposer des copeaux de chocolat blanc.

CARPACCIO DE SAUMON ET RADIS

Pour 4 personnes
400 g de saumon frais sauvage, 1/2 orange, 2 càs de jus de citron, 1 càc de vinaigre balsamique, quelques feuilles de basilic, 20 radis roses, huile d'olive, sel, poivre

PRÉPARATION
Retirer la peau et les arêtes du saumon et envelopper le filet dans du film alimentaire. Le placer environ 30 minutes au réfrigérateur.

MARINADE
Récupérer les zestes de l'orange puis la presser. Dans un bol, mélanger le jus d'orange avec le jus de citron, les zestes et l'huile d'olive. Ajouter le vinaigre balsamique puis saler et poivrer.

FINITION & DRESSAGE
Laver et retirer les extrémités des radis. Les émincer en fines lamelles. Sortir le filet de saumon du congélateur et l'émincer en fines lamelles. Déposer les lamelles sur une grande assiette ou 4 petites. Parsemer de rondelles de radis et verser la marinade à l'orange. Saupoudrer de basilic ciselé.

[**Recettes** Marion Guillemard]

Succombez à la pique-nique mania !

Que l'on se trouve face à la Tour Eiffel ou le long d'un ruisseau, le pique-nique a ses adeptes. Pour épater la galerie, on mise tout sur des recettes nomades, colorées et originales, à picorer sans limite.

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Arnaud Dauphin Photographie]





SALADE DE HARICOTS VERTS ET FETA

Pour 4 personnes
500 g de haricots verts frais, 200 g de feta, 1 échalote, 10 tomates cerise, 3 càs d'huile d'olive, 2 càs d'huile de colza grillé, 1 càs de vinaigre de vin, sel, poivre

PRÉPARATION
Peler et hacher l'échalote. Couper les tomates cerise en deux. Mettre les tomates et l'échalote dans un saladier puis verser les deux huiles et le vinaigre. Saler, poivrer. Mélanger bien et réserver au réfrigérateur.

HARICOTS VERTS
Laver et équeuter les haricots verts. Dans une grande casserole d'eau bouillante, les faire cuire 10 minutes. Les égoutter et les passer sous l'eau froide.

FINITION
Égoutter la feta et la couper en dés. Ajouter les haricots verts et la feta dans le saladier puis mélanger bien.

[**Recettes** Marion Guillemard]



Finger-Food
Le temps d'un pique-nique, on laisse les bonnes manières au placard. Favorisez les mini portions et dévorez le tout avec les doigts. Plaisir garanti !



EAU DÉTOX AUX FRAISES, CONCOMBRE ET MENTHE ET MINI PISSALADIÈRES

__Pour 4 personnes__

Eau détox 20 feuilles de menthe, 10 fraises, 100 g de framboises, 1 concombre, 5 glaçons, 1 citron, 1 L d'eau

Pissaladière 1 pâte feuilletée, 2 oignons rouges, 2 càs d'huile d'olive, 10 filets d'anchois, 10 olives vertes dénoyautées, 1 càs de sucre en poudre, sel, poivre

EAU DÉTOX

Laver et équeuter les fraises. Laver le concombre, le citron et les feuilles de menthe. Émincer finement le concombre. Couper les fraises en 4 et le citron en rondelles. Mettre les fraises, les framboises, les lamelles de concombre et les feuilles de menthe dans une grande carafe. Ajouter les glaçons et remplir d'eau froide. Réservez au réfrigérateur.

MINI PISSALADIÈRES

Préchauffer le four à 180 °C. Peler les oignons rouges et les émincer très finement. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les oignons pendant 3 minutes à feu vif. Baisser le feu et prolonger la cuisson de 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Saupoudrer de sucre en poudre et faire caraméliser. Saler et poivrer. Retirer du feu et laisser tiédir. Hacher les olives vertes et couper les filets d'anchois en morceaux. Dérouler la pâte feuilletée puis découper des petits cercles. Les déposer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Répartir les oignons caramélisés sur les cercles de pâte puis ajouter des olives vertes hachées. Déposer un morceau d'anchois sur chaque cercle puis enfourner pour 12 minutes.

[**Recettes** Marion Guillemard]



CLUB SANDWICH

Pour 4 personnes
12 tranches de pain de mie, 2 poivrons rouges, 1/2 gousse d'ail, 3 càs d'huile d'olive, 6 feuilles de salade, 2 filets de poulet, 150 g de fromage frais à tartiner

POIVRON
Préchauffer le four à 210 °C. Laver les poivrons et les déposer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner les poivrons environ 15 minutes jusqu'à ce que la peau noircisse et se décolle légèrement. Sortir les poivrons du four et les envelopper dans un sac plastique. Les laisser refroidir puis les peler et les épépiner.

PRÉPARATION
Hacher la demi gousse d'ail. Couper les poivrons en lanières et les arroser de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter l'ail haché. Réserver au réfrigérateur.

POULET
Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir les filets de poulet 5 à 7 minutes par face en fonction de leur épaisseur. Les laisser refroidir et les couper en fines lamelles.

FINITION
Faire griller les tranches de pain de mie. Tartiner 8 tranches de pain de mie avec le fromage frais puis répartir les lamelles de poulet et la salade. Déposer une tranche de pain au fromage et des lanières de poivrons. Refermer avec les tranches restantes. Couper chaque club en 2 pour former des triangles. Les maintenir avec des pics en bois.

[**Recettes** Marion Guillemard]





Écrin
Pique-niquer tout en restant chic, c'est le défi de la marque Variopinte : assiettes émaillées parfaitement empilables, couverts nomades, et panier 2-en-1 (contenant + support) deviennent vite indispensables.



Fraîcheur
Fraîches ou à l'huile, les sardines remplacent le jambon-beurre en un coup de fourchette.

CEVICHE DE SARDINES

Pour 4 personnes
8 filets de sardines, 1 citron vert, le jus d'un citron jaune, 1/2 tige de citronnelle, 1 petit piment, 1/2 poivron rouge, 1 petite carotte, quelques brins de coriandre, sel, poivre

SARDINE
Retirer les arêtes des filets de sardines. Étaler les filets de sardines dans un plat puis les arroser de jus de citron jaune. Rapper les zestes du citron vert sur le poisson. Saler et poivrer, couvrir d'un film et placer au réfrigérateur pendant 1 heure.

ASSAISONNEMENT
Laver et épépiner le poivron. Peler la carotte. Couper le poivron et la carotte en tout petits dés. Hacher le piment et la tige de citronnelle.

FINITION
Sortir le plat de poisson et ajouter les légumes, la citronnelle et le piment et verser l'huile d'olive. Laisser à nouveau mariner au moins 30 minutes au réfrigérateur. Au moment de servir, ajouter la coriandre ciselée.
[**Recettes** Marion Guillemard]







PANNA COTTA AUX CERISES

Pour 4 personnes
50 cl de crème liquide, 3 càs de cassonade, 3 feuilles de gélatine, 1 gousse de vanille, 300 g de cerises, 1 càc de jus de citron

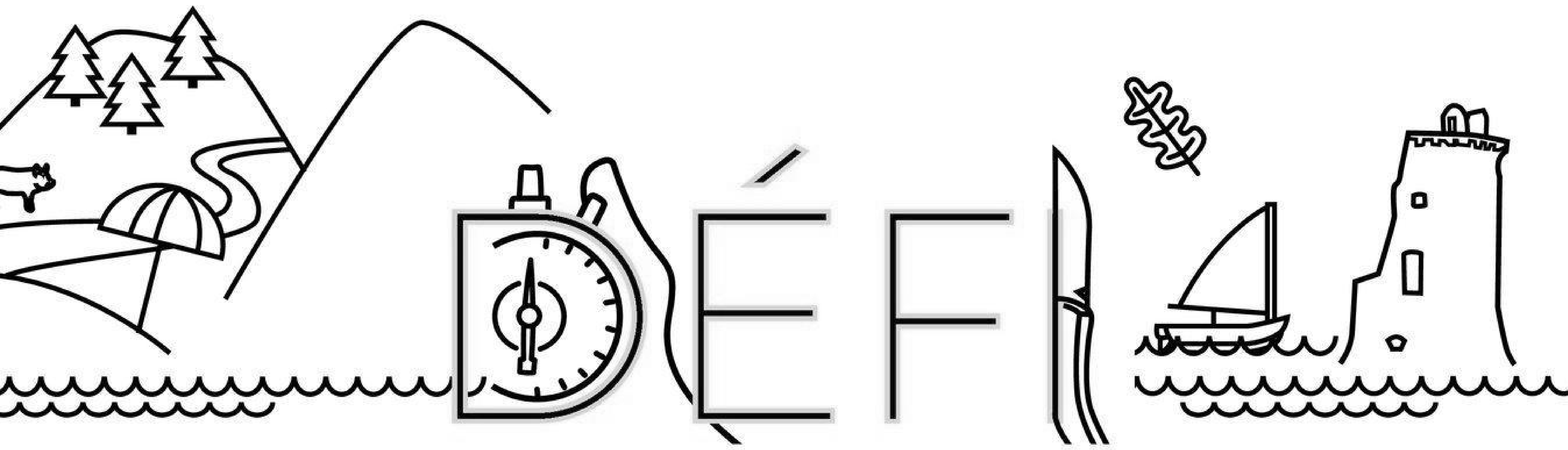
PANNA COTTA
Faire tremper la gélatine dans un récipient rempli d'eau froide. Dans une casserole, faire chauffer la crème liquide à feu doux avec deux cuillères à soupe de cassonade et la gousse de vanille fendue en deux. Dès que le mélange commence à frémir, retirer la casserole du feu et ajouter la gélatine essorée. Mélanger bien jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute. Retirer la gousse de vanille et laisser tiédir. Verser la crème dans des bocaux et mettre au réfrigérateur au moins 3 heures.

COULIS CERISES
Rincer et dénoyauter les cerises. Les mixer avec le jus de citron et la cuillère de cassonade restante jusqu'à obtenir un coulis. Filtrer le coulis. Lorsque les « panna cotta » sont prises, verser le coulis de cerise dessus.

[**Recettes** Marion Guillemard]



Eden
Remplacer la sempiternelle salade de fruits par une panna cotta. Varier les plaisirs avec un coulis de fruits rouges ou de pêches.

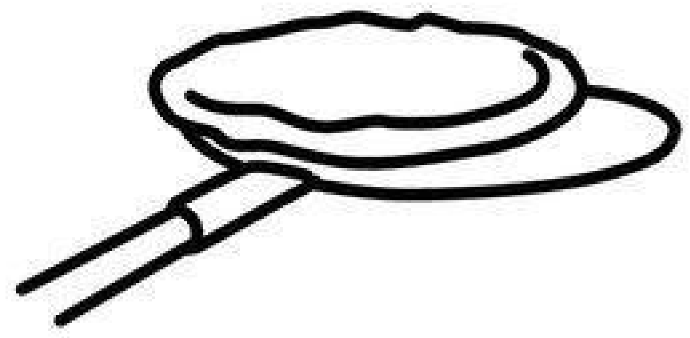


Cap sur l'île de la tentation !

Fromage de brebis, coppa, légumes du soleil, la Corse dégaine ses atouts. Premier à être tombé sous le charme de l'île de Beauté, Laurent Peugeot compte bien, lui aussi, vous faire céder à la tentation à travers ces trois recettes *assai calda**. Coup de foudre assuré !

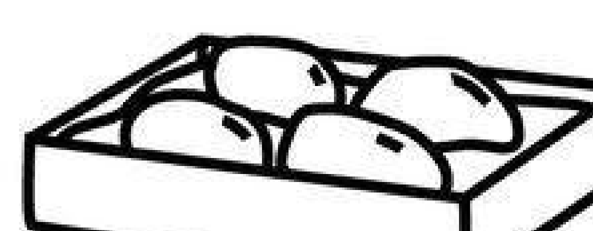
*« Très chaud » en dialecte corse.

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Arnaud Dauphin Photographie]



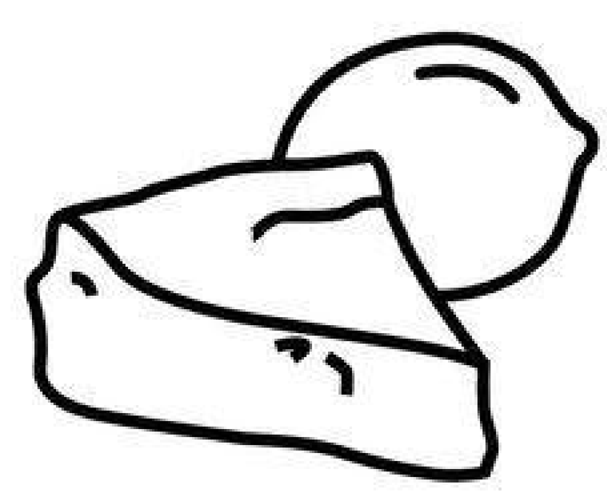
Les migliacci

Face à la galette bretonne et à la pascade aveyronnaise, la Haute-Corse dégaine ses migliacci. Cuite au feu de bois, cette spécialité fromagère - composée du fameux brocciu - se dore la pilule à l'heure de la sieste sur un lit de feuilles de châtaigner. Parée pour l'apéro, cette galette bien dodue se dévore en une bouchée accompagnée de charcuterie et de légumes du soleil.



Les storzapretti

Gratin très populaire, les storzapretti rendent accros tous ceux qui s'y frottent. Cet « étouffe-prêtre » comme on le désigne dans le patois local est une spécialité bastiaise. Composés de blettes fourrées au brocciu, d'œuf, de fromage râpé et de menthe, ils se dégustent accompagnés d'une sauce tomate bien fruitée.



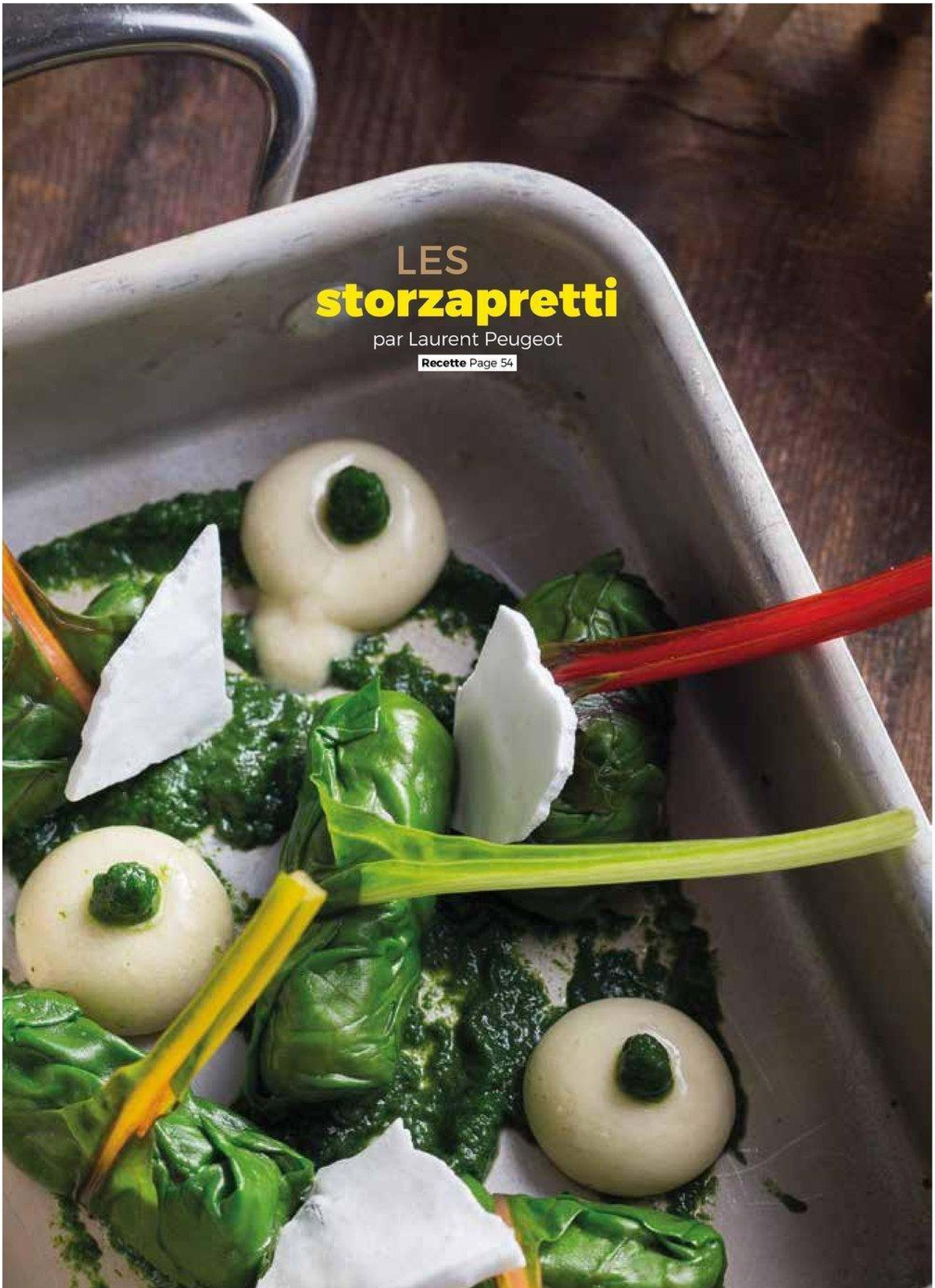
Le fiadone

Cheesecake version Corsica, le fiadone est l'un des emblèmes gourmands de l'île de beauté. Gâteau familial par excellence, il a longtemps été servi pour célébrer baptêmes et mariages. Composé d'œufs, de sucre, de beurre et de brocciu, gare cependant à ne pas en abuser. Généralement parfumé au citron ou à la fleur d'oranger, il s'apprécie agrémenté d'une marmelade d'agrumes.



C'EST LAURENT QUI S'Y COLLE

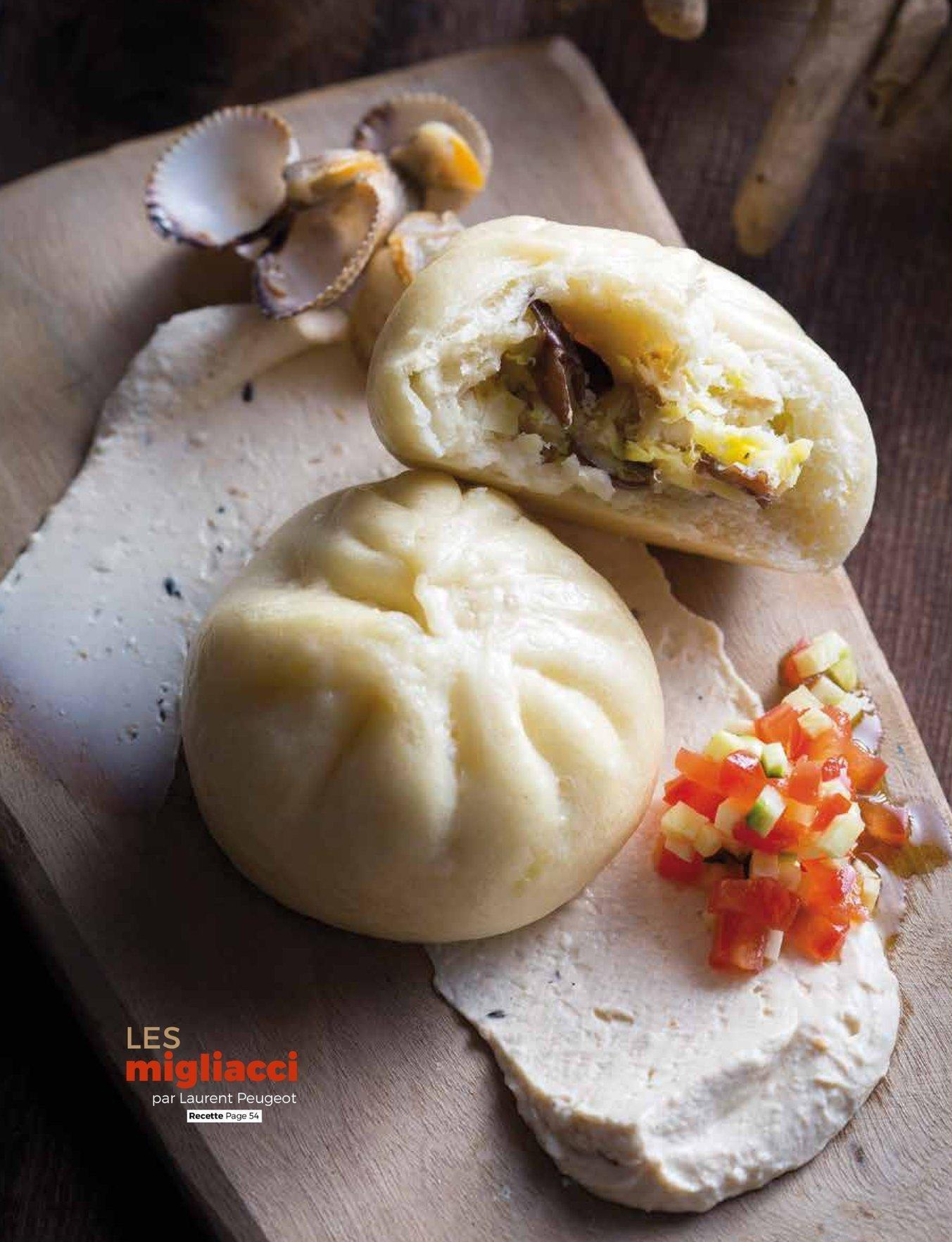
Chef propriétaire du restaurant Le Charlemagne*, niché dans les vignes de Pernand-Vergelesses (Côte-d'Or), c'est sans hésiter que Laurent Peugeot a accepté de relever notre défi des régions en donnant, à chaque numéro, une nouvelle dimension à des recettes ancrées dans notre terroir.



LES storzapretti

par Laurent Peugeot

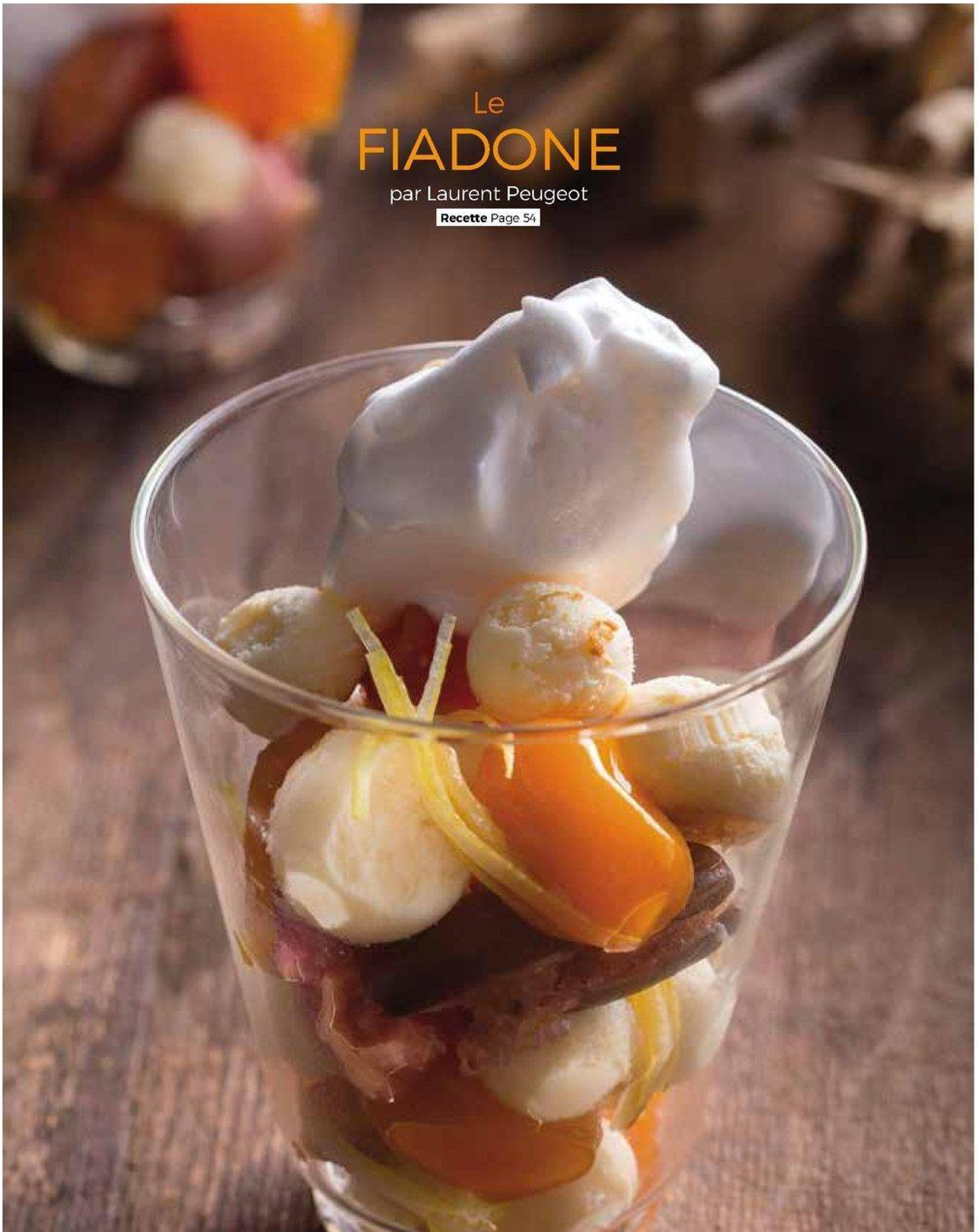
Recette Page 54



LES migliacci

par Laurent Peugeot

Recette Page 54


Le
FIADONE
par Laurent Peugeot
Recette Page 54

Les recettes

STORZAPRETTI

Pour 4 personnes
Blettes 16 mini côtes de blette, 120 g d'épinards, 100 g de mini côtes de blette, 40 g de cresson, 40 g de roquette, 800 g de brocciu frais, 50 g de jus de viande, 2 œufs, 10 g de beurre, sel, poivre **Meringue** 100 g de blancs d'œufs, 50 g de sucre, 30 g de brocciu **Purée d'herbes** 50 g de vert de côte de blette, 50 g de cresson, 50 g de livèche, 125 g d'huile d'olives **Billes de béchamel** 155 g de fromage de brebis, 2 jaunes d'œufs, 80 g de lait, 50 g de crème, 1 feuille de gélatine

PRÉPARATION
Plonger les 16 mini côtes de blette dans une casserole. À ébullition, laisser blanchir pendant 30 secondes puis les égoutter à l'aide d'un torchon. Cuire les épinards, le cresson, la roquette et les 100 g de mini côtes de blette. Mixer le tout et faire revenir dans le beurre, puis ajouter le jus de viande et faire cuire 10 minutes à feu moyen. À froid, ajouter le fromage frais et les oeufs. Assaisonner et former de petites boules. Enrouler la préparation dans les mini côtes de blette. Passer au four pendant 15 minutes à 150 °C.

MERINGUE
Monter les blancs d'œufs et le sucre comme une meringue. Étaler la préparation sur un papier sulfurisé avec des morceaux de brocciu puis mettre au four pendant 45 minutes à 80 °C.

PURÉE D'HERBES
Dans une casserole, faire bouillir de l'eau salée. À ébullition, ajouter les herbes et égoutter dans un saladier d'eau glacée. Égoutter et mixer l'ensemble avec l'huile d'olive.

BILLES DE BÉCHAMEL
Mélanger la feuille de gélatine préalablement trempée dans l'eau glacée et incorporer à la crème chaude. Mélanger ensuite le fromage de brebis, le lait et lier aux jaunes d'oeufs. Mouler dans une demi-sphère. Laisser refroidir.

DRESSAGE
Dans une assiette ou un petit plat individuel, tapisser le fond de purée d'herbes, déposer dessus les mini blettes, les billes de béchamel et enfin les morceaux de meringue cassée.

MIGLIACCI

Pour 4 personnes
Pâte 250 g de farine T45, 10 g de sucre, 4 g de levure chimique, 5 g de levure fraîche, 130 g d'eau, 10 g d'huile de tournesol **Farce** 30 g de peau de courgettes, 50 g de tomates, 60 g de dés de haddock fumé, 60 g de coques, 2 g de fleur de thym, 40 g de brocciu

PÂTE
Mélanger la farine, le sucre, les levures et l'eau au batteur pendant 15 minutes jusqu'à obtenir une pâte qui se décolle des parois lorsqu'elle tourne. Ajouter l'huile de tournesol. Réaliser des boules de 50 g. Faire pousser à température ambiante pendant 30 minutes.

FARCE
Mélanger la garniture et lier avec le brocciu. Garnir les pains réalisés précédemment puis les refermer autour de la farce. Faire repousser pendant 40 minutes à température ambiante, puis cuire au four vapeur à 90 °C pendant 15 minutes. Conserver un peu de garniture crue.

DRESSAGE
Servir les migliacci avec une crème de brocciu et la garniture crue. Déguster ensemble les pains, le fromage et les légumes.

FIADONE

Pour 4 personnes
Glace fiadone 650 g de brocciu, 4 œufs, 3 blancs montés, 150 g de sucre en poudre, zestes de combava, zestes d'un cédrat **Sirop d'agrumes** 1 cédrat, 1 kumquat, 1 citron caviar, 1 L d'eau, 500 g de sucre, 1 bâtonnet de citronnelle, 100 g de gingembre **Neige d'agrumes** 250 g de sirop d'agrumes, 10 g d'albumina

GLACE FIADONE
Passer au mixeur le fromage de brebis. Ajouter le sucre puis les œufs. Mélanger délicatement les blancs en neige et ajouter les zestes de cédrat et de combava. Cuire à 160 °C pendant 40 minutes. Démouler et congeler.

SIROP D'AGRUMES
Plonger les agrumes dans une casserole d'eau froide. Monter à ébullition et égoutter. Blanchir les trois agrumes une fois. Réaliser un sirop avec l'eau, le sucre, la citronnelle et le gingembre. Laisser confire les agrumes dans le sirop pendant 7 heures.

NEIGE D'AGRUMES
Fouetter le sirop d'agrumes au batteur avec l'albumina jusqu'à l'obtention d'une texture meringuée.

DRESSAGE
Réaliser des billes de glace fiadone avec une cuillère à pomme parisienne. Dans un verre alterner les fruits au sirop et les boules de glace puis ajouter la neige d'agrumes.

[**Recettes** Laurent Peugeot]

Le banon

Impossible de lui dire non !

Dès la première bouchée, on craque pour lui. Avec sa taille de guêpe et son poids plume, ce petit palet provençal caresse subtilement nos papilles. Idéal à l'heure de l'apéro avec un p'tit rouge, il se déguste aussi à la cuillère, en catimini.

[**Texte** Joséphine Luciani]

Le premier à en faire les frais sera l'empereur romain Antonin le Pieux. Accro à ce bonbon crémeux, il en engloutit tellement qu'il meurt - selon la légende - d'une overdose. Avec un prix au kilo avoisinant les 50 €, il se déguste aujourd'hui avec parcimonie. Véritable emblème provençal, il fait pourtant figure d'exception. Élaboré selon la technique du caillé doux - propre au nord de la France -, il conserve sa fraîcheur et son onctuosité au fil des étapes de sa fabrication. Entouré de raphia naturel et emballé dans des feuilles brunes de châtaignier, il surprend par son caractère légèrement tanique.

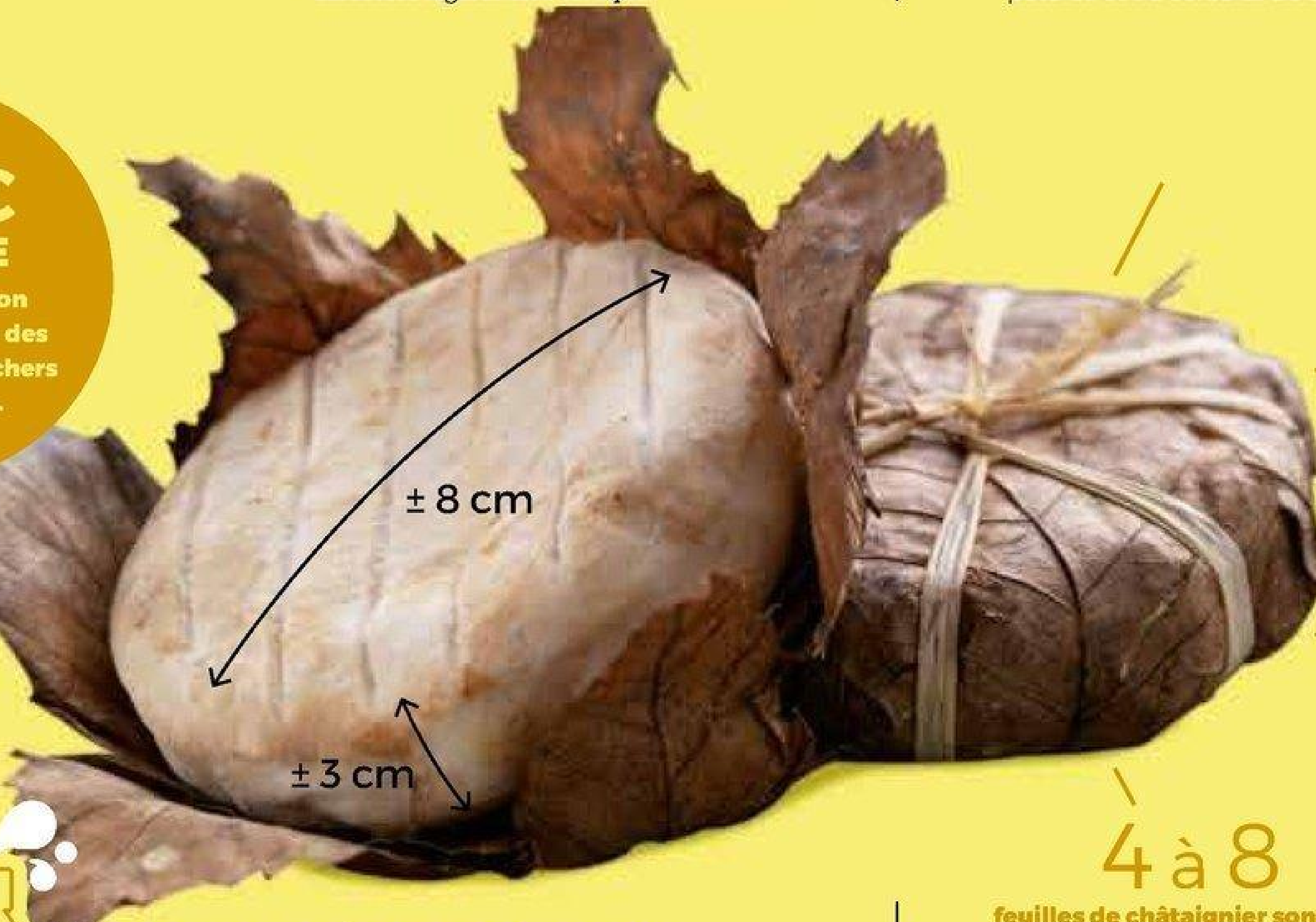
NE DEVIENT PAS BANON AOC QUI VEUT !

Pour cela, il faut :

- Des chèvres de races locales : chèvres Communes Provençales, du Rove ou Alpines, chacune limitée à 850 L de lait/an.
- Une mise en pâture d'au moins 4 mois (210 jours) sur l'aire géographique protégée.
- Une alimentation 100 % green composée de fourrages secs pâturés et de céréales de qualité.

5,43€ LA PIÈCE

Ramené au kg, son prix fait de lui l'un des fromages les plus chers de l'Hexagone.



1 L DE LAIT DE CHÈVRE EST NÉCESSAIRE POUR RÉALISER UN FROMAGE DE BANON. La chèvre Commune Provençale, considérée comme une « race à petit effectif », est le pedigree le plus prisé. Rustique, elle s'adapte parfaitement au climat sec du maquis provençal. Très recherchées, elles sont à peine 600 têtes à composer le cheptel national.

4 à 8 feuilles de châtaignier sont nécessaires pour emballer un banon. Assouplies dans de l'eau vinaigrée, puis généralement imbibées d'eau-de-vie, ces feuilles lui permettent de garder tout son crémeux et son onctuosité. À l'abri de l'air, il peut ensuite s'affiner jusqu'à six semaines.

LA PLUS PETITE AOC DE FRANCE EN VOLUME

68 T de banon sont produites chaque année

≈15 producteurs fermiers

3 fromageries artisanales

30 producteurs laitiers

Photo PL VIEL / CNIEL / FranceAgriMer / Union Européenne
Source www.fromages.com : www.aoc-banon.com : www.inao.gouv.fr



Carton plein pour Le sarrasin

Breton dans l'âme, Julien Dumas (restaurant Lucas Carton, Paris 08) a fait du sarrasin sa graine de star. Torréfiée, glacée, bouillie, tamisée, il existe mille et une façons de la décortiquer. Prenez-en de la graine !

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Guillaume Czerw / Agent Mel]

Galette, cidre, blé noir… à la simple évocation de son patronyme, le sarrasin nous emmène le long des côtes bretonnes. Principal bassin producteur français avec l'Auvergne, la Bretagne a longtemps gardé le monopole de cette graine aux pouvoirs magiques. Tamisée en farine et préparée sous forme de nouilles (soba) au Japon, torréfiée ou bouillie (kasha/kacha) en Russie et en Europe de l'Est, l'idée de cuisiner cette petite graine a germé dans la tête de Julien Dumas. À la tête du mythique Lucas Carton situé à l'angle de la place de la Madeleine et du boulevard Malesherbes, le trentenaire bouscule les codes. Aux côtés du canard Apicius et du lièvre à la royale, le merlan croustillant se laisse appâter par une crème douillette lait de coco-sarrasin surmontée d'une tuile joliment dentelée à croquer. Une recette qui signe l'éclosion d'une graine de génie.

Faut-il être forcément breton pour cuisiner le sarrasin ?
Julien Dumas : Même si je ne suis pas breton, il est vrai que c'est en Bretagne que j'ai découvert le sarrasin. J'ai été bercé au rythme des pêcheurs qui rentraient et sortaient du port de Carnac (Morbihan) où ma marraine tenait un hôtel-restaurant. J'ai aussi bien sûr été initié à la traditionnelle galette de blé noir. On peut donc être isérois et cuisiner le sarrasin.

Comment l'idée d'intégrer le sarrasin dans ta cuisine a-t-elle germé ?
Pour moi, le côté beurré de la galette qui se lie avec le sarrasin est très proche de l'accord parfait. C'est un véritable exhausteur de goût qui amène un parfum de noisette très régressif. Tout commence lorsque j'engloutis vers l'âge de 7-8 ans ma première galette garnie de coquilles Saint-Jacques, d'épinards au kari gosse et de crème.

Est-ce le point de départ de ton plat signature ?
Il s'agit d'un vrai clin d'œil à ce souvenir de vacances associé à un autre voyage en Inde. Cuit avec l'appareil à crêpes, le merlan est rôti à feu doux. Le parfum de sarrasin est renforcé par une crème à base de vin blanc, de lait de coco et de sarrasin. Réalisé maison, le kari gosse mélangé aux épinards se compose quant à lui de curcuma, de piment, d'ail et de gingembre. Enfin, une pâte aux agrumes et une seconde aux herbes (capucine, estragon, aneth, gingembre, ail) et au sarrasin viennent apporter le zeste de fraîcheur final.

Plus d'un tiers de la production mondiale provient actuellement de Russie, ton sarrasin est-il certifié made in France ?
Notre sarrasin vient d'Auvergne, second bassin de production français. Pour me guider, je fais appel à Bernadette Combette, une vraie spécialiste du sourcing de produits issus de l'agriculture biologique et raisonnée. Au départ, elle m'avait proposé des graines de sarrasin grillées - aussi appelées kasha - et j'ai finalement opté pour des graines de sarrasin fraîches afin que l'on puisse les torréfier nous-mêmes.

" La cuisine est une question de dosages. [...] Il ne faut pas se mettre de barrières, il faut tout essayer ! "



Langoustine / Fenouil / Sarrasin
par Julien Dumas

Recette Page 61

On connaît les galettes de sarrasin, mais que peut-on faire d'autre avec cette graine ?
Avec un peu de lait, de sucre et une sorbetière à proximité, vous obtiendrez une crème glacée au sarrasin grillé. Si vous le réhydratez légèrement avec quelques verres de bouillon, vous aurez alors de quoi faire un risotto. Soufflé façon popcorn, le sarrasin se transforme de manière ludique. Pour cela, laissez-le sécher après cuisson, puis faites-le gonfler à 55 °C pendant 12 à 14 h. Enfin, véritable stabilisant naturel, il s'intégrera parfaitement dans toutes vos crèmes et sauces.

De la graine à l'assiette, quelles sont les étapes de préparation indispensables ?
Pour une cuisson façon risotto, rincez-le préalablement dans une eau tiède pendant un quart d'heure. Si vous souhaitez le faire griller, veillez à appliquer une température de cuisson pas trop élevée (180 °C, 10-15 min). Retirez-le du four lorsque la couleur s'approche du brun foncé.

La farine de sarrasin est-elle plus fragile qu'une farine de blé ?
Il est vrai que la farine de sarrasin est plus délicate, notamment lorsqu'il s'agit de la travailler sous forme de pâte pour réaliser une tartelette. Il est impératif d'utiliser un beurre pommade plutôt qu'un beurre clarifié. L'eau doit, elle aussi, être à température ambiante.

Tout comme le riz, le sarrasin se cuit-il dans une grande casserole d'eau salée ?
Techniquement oui, seulement, il est important de prendre en compte que l'eau s'incorpore à l'intérieur de la graine et risque de la transformer en bouillie. C'est ce que les russes appellent le kacha.

Carpaccio de mulet/crème de sarrasin, lotte/sarrasin, croustillant de merlan/sarrasin… difficile de le nier, pour vous, le poisson semble être son meilleur allié ?
Le sarrasin est un ingrédient capable de s'associer avec des produits de la terre et de la mer. Le chocolat et les fruits rouges peuvent aussi être de très bons alliés accompagnés par un sablé à la farine de sarrasin. Le foie gras et plus particulièrement sa graisse serait aussi un très bon exhausteur de goût.

En revanche, certains accords sont-ils à éviter ?
La cuisine est une question de dosages. Plus les goûts sont intenses et plus vous devrez intensifier vos préparations pour réussir à trouver le juste équilibre dans votre recette. Il ne faut pas se mettre de barrières, il faut tout essayer ! Si vous partez sur un lièvre-sarrasin, il y aura peut-être des loupés mais ce ne sera pas rédhibitoire.

Quel est ton secret pour une galette de blé noir parfaite ?
Beaucoup d'eau et de beurre ! La galette de sarrasin qui est servie avec le merlan possède une base de recette originale qui a ensuite été modifiée. Tout d'abord, le beurre noisette a été filtré avant d'être incorporé. La quantité de farine a été diminuée et les volumes d'eau et de beurre ont donc été augmentés. Le lait a quant à lui entièrement disparu. Résultat, on obtient une crêpe dentelle fine et croustillante.

Faire découvrir le sarrasin aux enfants, c'est un challenge que tu relèverais ?
Les enfants aiment manger avec les doigts, alors j'opterais pour une crêpe au sarrasin façon dentelle à tremper, comme une chips, dans une sauce ketchup maison, pas trop épaisse. Côté sucré, un yaourt battu citron-menthe ou garni de copeaux de chocolat ferait l'unanimité.

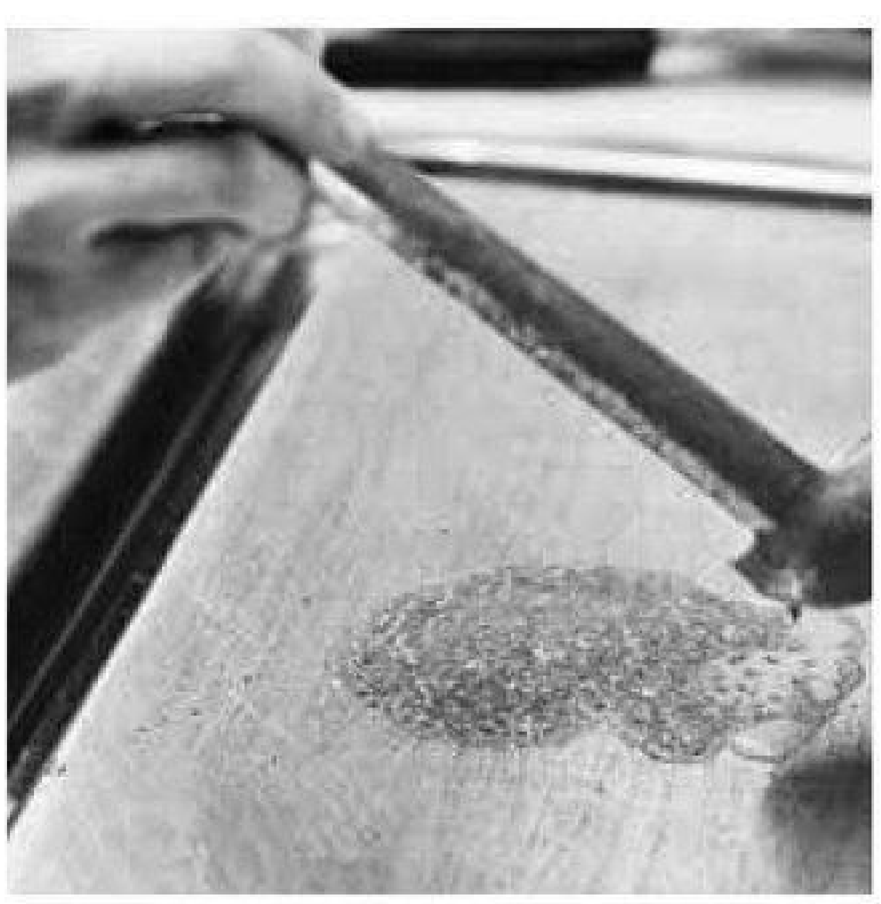
Côté liquide, l'accord parfait pour Julien Dumas, c'est plutôt : vin, cidre, bière ?
Contrairement aux apparences, galettes et vin font plutôt bon ménage. À la fois puissants et terreux, les vins du domaine de la Dourbie (Hérault) laissent véritablement s'exprimer le goût minéralisé du sarrasin.

5 kg
Quantité de sarrasin livrée au restaurant Lucas Carton pour quinze jours

SUPER ALIMENT
Tout comme les baies de goji et les graines de Chia, le sarrasin fait partie de la famille des « super-aliments », identifiés de par leur richesse en nutriments. À quantité égale, il contient 35 % de magnésium en plus (soit 230 mg de magnésium/100 g) qu'une tablette de chocolat noir.

2,45 €*
C'est le prix qu'il faut compter pour un sachet de graines de sarrasin de 500 g.

Sources * Prix observé chez l'enseigne Naturalia au 17 mai 2016 ; Consoglobe ; Faostat ; CREBESC





Leçon N°1
Faites crépiter une louche de pâte à crêpe sur une poêle bien chaude. À mi-cuisson, retournez la dentelle et laissez cuire le merlan à feu moyen. En quelques minutes, le tour est joué !



MERLAN
ÉPINARDS / SARRASIN

par Julien Dumas

Recette Page 61



SABLÉ
FRAISES / SARRASIN

par Julien Dumas

Recette Page 61

Les recettes

LANGOUSTINE / FENOUIL SARRASIN

__Pour 4 personnes__
600 g de langoustine, 425 g de salicorne, 40 pousses de fenouil, 25 g de beurre **Crème de langoustine** têtes de langoustines (à retirer après la cuisson), 200 ml de crème, 100 g de fenouil de bord de mer, PM échalote, PM jus de citron, 70 g de beurre, 70 g de sarrasin **Huile verte de fenouil** 120 g d'huile de pépin de raisin, 90 g de fenouil blanchi

LANGOUSTINE
Cuire « de peur » les langoustines dans une eau vraiment bouillante, environ 20 secondes par petite quantité. Séparer les têtes et les réserver, puis décortiquer les queues.

CRÈME DE LANGOUSTINE
Tailler les échalotes en petits carrés et les faire suer au beurre sans coloration. Ajouter les têtes de langoustines. Mouiller avec la crème et laisser cuire pendant 20 minutes à couvert à feu très doux. Filtrer puis réduire de moitié, ajouter le citron. Lier au sarrasin puis mixer le fenouil avec le tout.

HUILE VERTE DE FENOUIL
Mettre à chauffer l'huile de pépin de raisin à 80 °C. Ajouter le fenouil préalablement blanchi. Mixer le tout pour obtenir une huile verte translucide.

FINITION ET DRESSAGE
Faire revenir les salicornes au beurre puis ajouter le fenouil. Verser au milieu de l'assiette le jus de fenouil et sur le dessus, l'émulsion de crème de langoustine. Disposer les queues de langoustines de chaque côté du jus de fenouil.

MERLAN / ÉPINARDS SARRASIN

__Pour 4 personnes__
4 merlans de 1 kg **Crêpe** 100 g de farine de sarrasin, 300 g de beurre noisette, 18 g de sucre, 350 ml d'eau, 6 g de sel **Sauce** 1 oignon blanc, 300 ml de vin blanc, 70 g de beurre, 70 g de sarrasin, 1 L de lait de coco non sucré, 100 ml de crème **Épinard** 200 g de pousses épinard, 5 g de piment doux, 5 g de curcuma, 1 citron, 1 orange, PM beurre, PM gingembre

CRÊPES
Faire chauffer le beurre noisette à 40 °C avec 35 cl d'eau, le sucre et le sel. Ajouter la farine et laisser reposer.

SAUCE SARRASIN
Ciseler l'oignon et le faire suer avec le beurre. Ajouter le vin blanc, réduire à sec, puis ajouter le lait de coco et la crème. Faire bouillir puis lier au sarrasin.

ÉPINARDS
Faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Ajouter le piment doux, le curcuma et le gingembre. Faire légèrement sauter le tout. Ajouter les épinards, les cuire délicatement jusqu'à ce que les feuilles soient tendres.

MERLAN
Écailler et lever les filets de merlan. Retirer la partie ventrale. Les sécher à l'aide d'un torchon puis les conserver au froid.

CUISSON
Déposer une louche (en longueur afin de pouvoir envelopper un filet de merlan) d'appareil à crêpes dans une poêle antiadhésive. Lorsque la tuile devient croustillante, déposer le filet de poisson et le cuire à feu très doux à l'intérieur de la crêpe. Faire de même pour chaque filet.

FINITION ET DRESSAGE
Disposer une cuillère à soupe de sauce sarrasin, placer le filet de merlan sur la sauce et faire une quenelle avec les épinards sautés. Au dernier moment, zester un tiers de citron et un tiers d'orange sur chaque assiette, et disposer un peu de fleur de sel sur les poissons.

SABLÉ FRAISES SARRASIN

__Pour 10 personnes__
Sablé 2 jaunes d'œufs, 75 g de sucre en poudre, 75 g de beurre pommade, 100 g de farine de sarrasin, 5 g de levure chimique **Crème diplomate** 1 œuf + 2 jaunes , 350 ml de lait, 35 g de farine de sarrasin, 40 g de sucre, 1 càc de poudre de vanille, 250 g de crème liquide à 30 %, 25 g de sucre glace, PM maïzena **Fraise** 800 g de fraises, 50 g de sucre glace **Glace** 30 cl de lait entier, 20 cl de crème liquide, 100 g de sarrasin, 100 g de sucre en poudre, 3 jaunes d'œufs

SABLÉ
Blanchir au fouet, à la main les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre. Quand l'appareil est blanc et onctueux, incorporer le beurre pommade et lisser le mélange. Tamiser dessus la farine et la levure chimique, ajouter une pincée de fleur de sel et travailler à la spatule pour obtenir une pâte homogène. Aplatir grossièrement la pâte sur une épaisseur d'1 à 2 cm dans du papier film ou du papier guitare et laisser reposer au réfrigérateur quelques heures. Détailler des rectangles et cuire ces sablés avec les cercles environ 20 minutes à 170 °C. Laisser tiédir sur grille puis démouler délicatement.

CRÈME DIPLOMATE
Dans la cuve d'un batteur, déposer l'œuf et les 2 jaunes d'œufs, la farine, la maïzena, le sucre, la vanille et programmer à grande vitesse pendant 1 minute en ajoutant le lait par la cheminée du couvercle. Cuire 12 minute à 85 °C. Verser le tout dans un saladier, filmer au contact et réserver immédiatement au frais. À froid, ajouter la crème à 30 % bien froide et battre jusqu'à obtention d'une chantilly. Ajouter le sucre glace un peu avant la fin. Prélever 1/3 de la chantilly et la mélanger à la crème pâtissière, puis ajouter le reste en mélangeant délicatement.

FRAISE
Faire mariner les fraises équeutées dans le sucre glace afin qu'elles rendent leur jus.

GLACE
Torréfier les graines de sarrasin 5 minutes à 160 °C. Mélanger la crème et le lait.Faire chauffer à la limite de l'ébullition. Ajouter les graines torréfiées au mélange lait/crème. Mixer grossièrement, pour éclater une bonne partie des graines. Laisser infuser 30 minutes hors du feu. Dans un saladier, fouetter les jaunes avec le sucre. Tout en filtrant les graines, verser le mélange lait/crème sur les jaunes, petit à petit. Homogénéiser la préparation, et la remettre dans la casserole. Faire chauffer à feu moyen, en mélangeant tranquillement. Couper le feu dès que la préparation nappe la cuillère (ou atteint 80 °C). Remettre dans le saladier et couvrir au contact. Réserver minimum 8 heures au frais.



CHRISTOPHE BACQUIÉ

À L'ÉTAT BRUT



Sudiste dans l'âme, Christophe Bacquié a fait du Castellet son port d'attache. Tenace, le Corse au sang chaud nage à contre-courant. Devant sa cuisine aux accents marins, difficile de ne pas mordre à l'hameçon.

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Arnaud Dauphin Photographie]

Pour ce nouveau reportage, je délaisse les bords de la Seine pour ceux de la Méditerranée. Au fil des kilomètres, le soleil pointe le bout de son nez : accent chantant, parfum de garrigue, panorama ensoleillé, les contours de la Provence se dessinent. Voilà une bonne demi-heure que les lacets défilent sous les roues affûtées de notre bolide, mieux vaut avoir l'estomac bien accroché pour franchir la ligne d'arrivée. Situé à deux pas du circuit Paul-Ricard, dans l'arrière-pays varois, notre hôte aime lui aussi les sensations fortes. Derrière ses fourneaux, Christophe Bacquié joue avec le feu le temps d'un rallye culinaire en sept escales. Six ans après son départ de l'île de Beauté, le chef doublement étoilé a fait du Castellet son port d'attache. Véritable bastide aux airs provençaux, l'hôtel éponyme nous offre tous les ingrédients pour farnienter en pleine nature : piscine, jacuzzi, golf, terrain de tennis ou encore spa dernier cri. À l'heure du dîner, on troque le peignoir pour une tenue plus chic et épurée, à l'image de cette salle à manger contemporaine, blottie entre ciel et mer, pour un repas sur la crête de la vague.

Coup de foudre à Calvi

Que l'on soit en salle ou derrière les fourneaux, le plaisir est partagé. À quarante-quatre ans, Christophe Bacquié prend son pied. Seul capitaine à bord, il mène son navire sous l'œil avisé du commandant. Tailleur impeccable, chevelure blonde et allure dynamique, Alexandra Bacquié a mordu à l'hameçon il y a maintenant six ans. Née d'un coup de foudre professionnel, leur relation est complémentaire. Lui, Montreuillois exilé en Haute-Corse dès son plus jeune âge et elle, Parisienne, partie en quête de renouveau sur l'île de Beauté. Tout comme l'intrigue d'un roman de Musso, c'est le destin qui les réunit. En charge des relations publiques pour la Banque du Louvre à Paris, Alexandra était bien loin du milieu de l'hôtellerie, ce qui n'était pas le cas de ses propriétaires, la famille Taittinger, à la tête d'un beau portefeuille immobilier dont les hôtels de Crillon et du Lutetia. De fil en aiguille, la jeune femme organise alors des séminaires et vient parler business dans ces établissements mythiques. Forte de son expérience en tant que cliente, elle quitte le devant de la scène pour rejoindre les coulisses d'un secteur très millimétré, tout en conservant sa fraîcheur et spontanéité. « Christophe a ce côté très technique. Pour ma part, peu importe qu'une table soit un peu de travers, je souhaite simplement que le client ait une belle vue et passe un bon moment », précise-t-elle.

Du sud au nord

Enfant de la balle, rien ne prédestinait cependant le quarantenaire à rejoindre le cercle très fermé des cols bleu-blanc-rouge. « La vie n'est pas une question de chance mais bel et bien une histoire de rencontres », affirme-t-il. C'est à la suite du remariage de sa mère avec un Corse possédant un hôtel-restaurant à Lumio que le jeune Christophe est plongé dans cet univers aux multiples facettes. S'il ne rechigne pas à donner un coup de main en salle, le garçon ne s'imagine pas cuisinier, « ma mère faisait une tarte au citron extraordinaire et j'adorais aller piquer quelques brins de persil dans les frigos... mais je ne mettais pas les pieds dans la cuisine. » À la fois timide et rêveur, c'est finalement sa mère qui l'inscrira à l'école hôtelière de l'île Rousse. À partir de là, la machine se met en marche avec une première rencontre : « Le chef comptable du Méridien Montparnasse était venu



" La vie n'est pas une question de chance mais bel et bien une histoire de rencontres. "

passer quelques jours de vacances à l'hôtel en Corse. Ma mère lui parle de moi et quelques mois plus tard, je monte à Paris. C'est un gros choc thermique. » À son arrivée, Raoul Gaïga et Jean-Yves Guého le prennent sous leurs ailes. « À regret, je n'y suis pas resté longtemps car à l'époque, je pensais que six mois me suffiraient pour tout apprendre ». Depuis l'île de Beauté, son meilleur indic lui apprend que l'Oasis à Mandelieu-La Napoule s'apprête à rouvrir. Les heures s'enchaînent, les gestes se répètent, la pression est là, Christophe Bacquié découvre le niveau d'une grande brigade. « C'était extrêmement exigeant, je prends le train en marche, je raccroche les wagons ». Puis, retour sur Paris pour une escale de dix mois au mess du cabinet du ministre de la Défense à la Tour Maubourg. « La seule chose qui me faisait penser que j'étais à l'armée, c'est que l'on dormait à l'école militaire ». Sur place, il n'est pas le seul à être réquisitionné. Les chefs Eric Pras (Maison Lameloise***, Chagny) et Christophe Raoux (Café de la Paix, Paris 09) sont aussi de la partie. « J'ai rarement aussi bien gagné ma vie. J'allais faire des extras tous les soirs et la nuit, je me rendais au Plaza Athénée pour apprendre à travailler la viande. » Il traverse ensuite la Seine pour rejoindre la Maison Prunier aux côtés du Meilleur ouvrier de France Gabriel Biscay.

Retour au bercail

Après une année et demie, le sudiste a le mal du pays. Il part retrouver sa Corse natale et s'installe à La Villa à Calvi. Là, il redécouvre le terroir local dont il tombe littéralement amoureux. Sérioles, chapons, pagres, poulpes, rougets garnissent ses filets. Crus, frits ou encore rôtis, il a fait de ces habitants des mers sa spécialité. Attaché à une pêche responsable, le chef est un vrai locavore. Présent sur le marché de Sanary-sur-Mer quatre fois par semaine, il chine un à un les produits qui se retrouvent sur sa carte. Pois chiches de Jean-Marie Henri à Rougiers, fleurs de courgette de Jean-Baptiste Anfosso à St-Cyr, fromage de chèvre de la famille Bruna sur le massif de la Sainte-Beaume, huile d'olive du moulin du Partégal à La Farlède, safran de Yannick Dolmetta à Sillans-la-Cascade nous donnent une photographie du terroir local. « Il n'y a pas de bonne cuisine sans une qualité de produits irréprochable. Le goût passe par un circuit extrêmement court. Le frigo tue les légumes et la glace, le poisson. »

Comme un poisson dans l'eau

Si les inspecteurs du guide Michelin ne déclarent juger que l'assiette qui se trouve en face d'eux, pour Christophe Bacquié, le décor aussi est une histoire de goût. Avec l'aide de l'architecte Ivann Pluskwa, il met des couleurs, des formes et des matières sur des mots : modernité, mer, profondeur, nature… chassent l'ancienne salle à manger rustique du Montecristo. Désormais, les tables sont dé-nappées, les chaises enveloppantes, la moquette singeant les bancs de sable de la côte est moelleuse, et le mur principal - recouvert d'une toile signée Martin Berger en hommage aux marins, intitulée « Mare Nostrum » - électrise la pièce d'un bleu perçant. Le restaurant Christophe Bacquié est né. Dans cet aquarium grandeur nature, difficile de ne pas mordre à l'hameçon. crackers sardine-mangue ; filet de maquereau fenouil-orange ; soupe de poissons de roche et toast à la rouille affûtent notre gosier. Traditionnellement présent dans le couscous ou le fameux

SON PARCOURS



1990
PARIS | Méridien Montparnasse près de Raoul Gaïga et Jean-Yves Guého



1992
MANDELIEU-LA-NAPOULE | L'Oasis avec Stéphane Raimbault et Louis Outhier



1994
PARIS | Mess du cabinet du ministre de la Défense à la Tour Maubourg pour dix mois d'armée.



1997
CALVI | Retour sur l'île de Beauté, sa terre d'enfance, à **La Villa**



2009
CASTELLET | Nouveau départ avec sa femme Alexandra Bacquié à **L'hôtel du Castellet**

Photo Jean-Yves Guého Restaurant-atlantide.net ; Stéphane Raimbault L'Oasis ; Paris et Calvi Shutterstock ; Castellet (page de gauche) Hôtel du Castellet



Numéro 2
À 27 ans, Fabien Ferré est le bras droit du chef Christophe Bacquié.



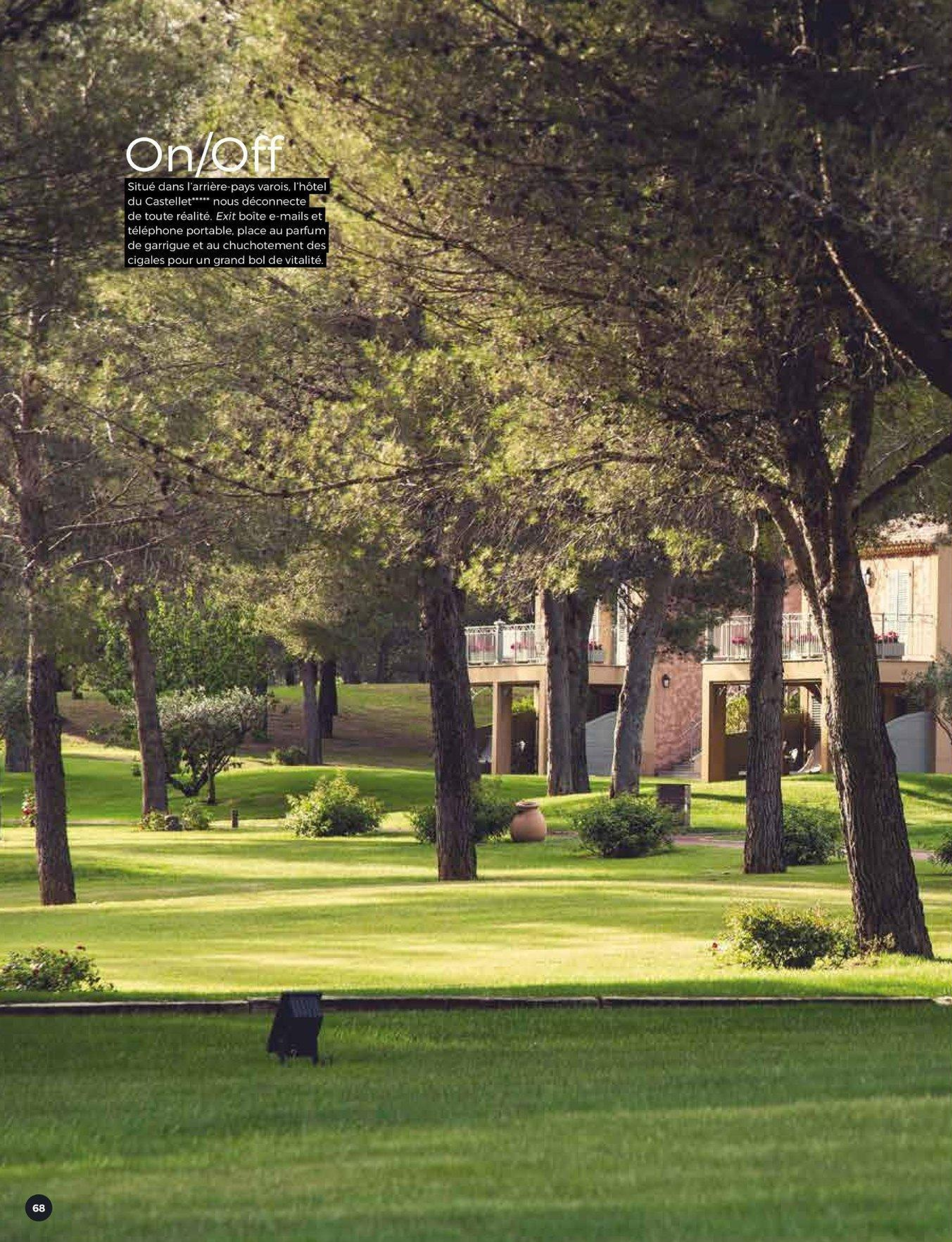
Grand écran
Face au jardin du parc de l'hôtel, les convives sont au premier rang.



Œil de lynx
Sous l'œil affûté du Meilleur ouvrier de France, aucun détail ne passe entre les mailles du filet.

On/Off

Situé dans l'arrière-pays varois, l'hôtel du Castellet***** nous déconnecte de toute réalité. *Exit* boîte e-mails et téléphone portable, place au parfum de garrigue et au chuchotement des cigales pour un grand bol de vitalité.





houmous, le pois chiche se cuisine ici en salade, accompagné d'une cade toulonnaise et d'une tuile croustillante, le tout à la farine de pois chiche. Une recette tentaculaire addictive, à vous de tester si vous êtes chiche ! Farcie d'une mousseline de poisson anisée, râpée, frite en tempura, réduite en bouillon et en purée, la courgette jaune libère toute sa quintessence. Douce, fruitée, presque sucrée, elle se déguste comme un bonbon. Si le poisson est bel et bien présent dans ce plat, la véritable star vient de la terre. Un côté végétal que l'on retrouve également dans son pigeonneau au sang présenté en deux services, accompagné de pâtes à l'avoine façon risotto et copeaux de truffes ou version orientale, avec son chutney mi-pomme mi-poire. Sans transition, on plonge dans le grand bain, les papilles en alerte. Girelle, supions, rouget, jols, joue de denti, poulpe nagent dans une émulsion d'aïoli moderne. Frits, ça croustille sous la dent. N'oublions pas non plus la reine des crevettes, la gambas royale dite « gambon écarlate ». Rôtie, en jus ou juste snackée, la madone impressionne. Quelle que soit la partition, Christophe Bacquié maîtrise le poisson à la perfection. Dessert de saison, les premières fraises du pays, crème battue vanillée et sorbet basilic sont à la carte. À ses côtés, le calisson prend une autre dimension. Garni d'un sorbet au melon et d'une mousse aux amandes, il se dévore sans l'ombre d'une hésitation. Enfin, la tarte au citron met tout le monde au diapason, sur un zeste de Méditerranée. Garant d'un véritable savoir-faire, le chef cherche aujourd'hui à le faire savoir. À la tête d'un palmarès à faire pâlir d'envie le plus chevronné des athlètes gastronomes - 4 toques et 18/20 au Gault & Millau, deux étoiles au guide Michelin, le Meilleur ouvrier de France ne compte pas s'arrêter en si bon chemin.

" L'étoile relève [...] d'un travail collectif. "



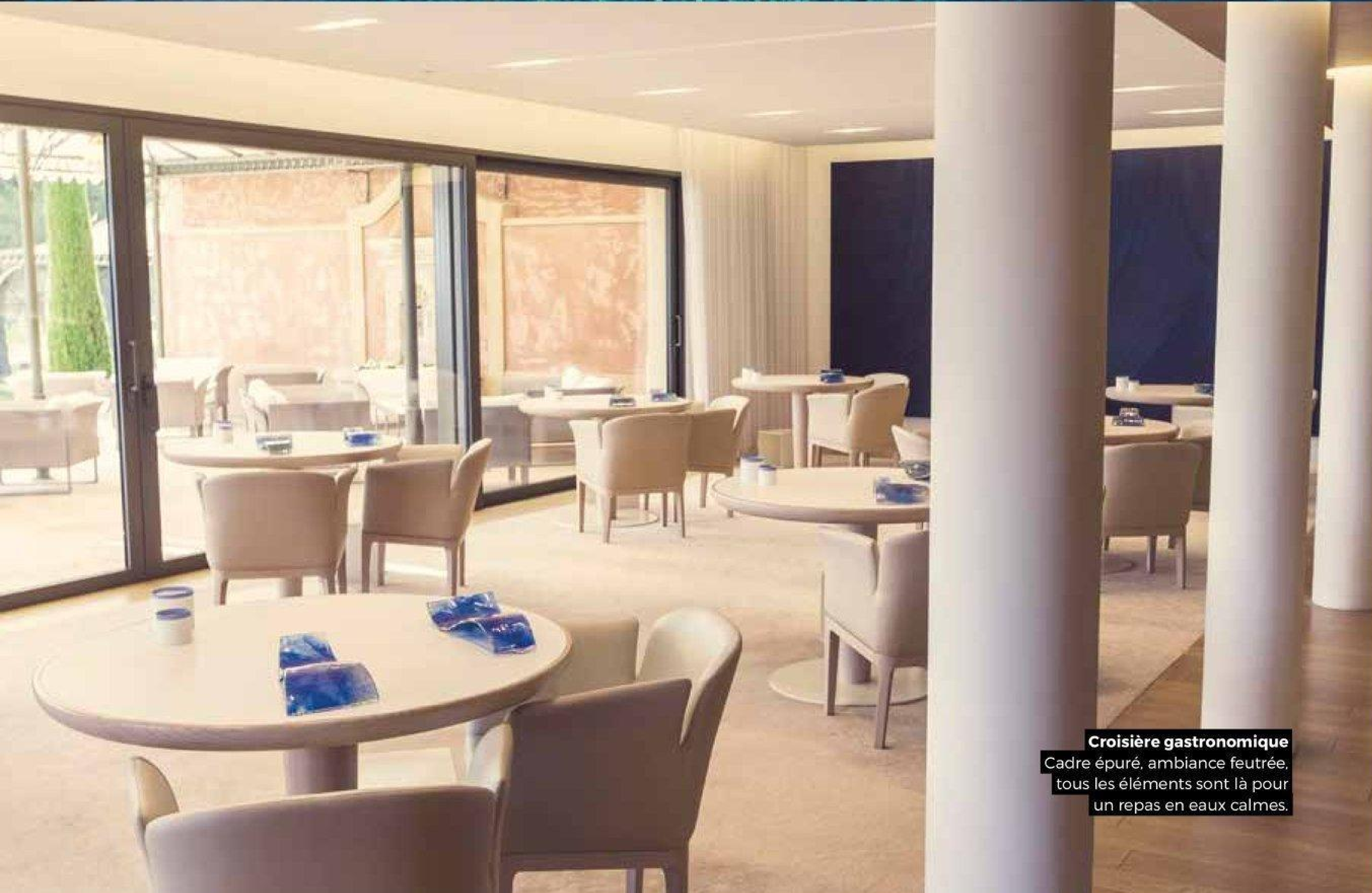


Bonus

Retrouvez l'intégralité du reportage photo, les coulisses, la vidéo et l'interview La tête dans le bocal de Christophe Bacquié sur ‣ **www.arts-et-gastronomie.com/bonus/16**



Grand bain Au bord de la piscine, les pieds en éventails, on se sent comme un poisson dans l'eau !



Croisière gastronomique Cadre épuré, ambiance feutrée, tous les éléments sont là pour un repas en eaux calmes.

Fantasme

À seulement trois heures de la capitale en train, difficile de ne pas prendre son pied dans ce décor de cinéma.





Comme à la maison
Élégantes et raffinées, les 42 chambres de l'hôtel du Castellet***** offrent tout le confort nécessaire pour un séjour sans tracas.



Farniente
Fauteuils en osier, coussins molletonnés, rien de tel pour prendre un vrai bain de soleil.



Dès potron-minet
Rien de tel qu'un petit déjeuner 100 % maison pour commencer la journée du bon pied.

Quizz

Alexandra et Christophe Bacquié se sont prêtés au jeu d'Arts & Gastronomie : répondre à la place de l'autre

Née d'un coup de foudre professionnel en Corse, leur relation est rapidement passée à la vitesse supérieure. Aujourd'hui en duo au travail comme dans la vie, Alexandra et Christophe Bacquié se connaissent-ils vraiment ?





1. Alexandra, connaissez-vous le premier geste qu'il fait le matin ?
Alexandra Bacquié : Il regarde les chiffres sur son téléphone

2. Son plat préféré ?
AB : La blanquette de veau de sa mère

3. Sa couleur favorite ?
AB : Le bleu

4. Sa destination vacances préférée ?
AB : La Corse
Faux *Cristophe Bacquié* : L'ile Maurice

5. Son restaurant préféré ?
AB : La résidence de la Pinède*** (83), Arnaud Donckele

6. La qualité qu'il apprécie le plus chez vous ?
AB : Ordonnée
Faux *CB* : Sa pédagogie

7. La manie qui l'énerve le plus chez vous ?
AB : Vouloir toujours faire plaisir aux enfants

8. La personne qui l'impressionne le plus ?
AB : Paul Bocuse, une personne qui est longtemps restée inaccessible pour lui

9. L'heure de la journée qu'il préfère ?
AB : 15h00, lorsqu'il part faire du vélo
Faux *CB* : 19h30 pour le moment de pression juste avant le service

10. Sa ville préférée ?
AB : New York

7/10

1. Christophe, connaissez-vous le premier geste qu'elle fait le matin ?
Christophe Bacquié : Elle allume son portable pour regarder ses e-mails

2. Son plat préféré ?
CB : Le merlu, elle le prend tout le temps lorsqu'elle mange au restaurant
Faux *Alexandra Baquié* : Tomate & Mozzarella

3. Sa couleur favorite ?
CB : Le bleu

4. Sa destination vacances préférée ?
CB : L'ile Maurice

5. Son restaurant préféré ?
CB : L'Auberge du Vieux Puits*** (11), Gilles Goujon

6. La qualité qu'elle apprécie le plus chez vous ?
CB : Ma ténacité, je ne lâche rien

7. La manie qui l'énerve le plus chez vous ?
CB : Quand je m'endors sur le canapé devant la télé

8. La personne qui l'impressionne le plus ?
CB : M. Sage, notre administrateur à l'hôtel du Castellet
Faux *AB* : Robert Badinter, j'aime bien les orateurs

9. L'heure de la journée qu'elle préfère ?
CB : 18h00. Début de soirée, lorsqu'elle termine sa journée
Faux *AB* : 14h00. L'heure de la sieste même si je la fais pas.

10. Sa ville préférée ?
CB : Paris
Faux *AB* : New York, si j'avais une seconde vie, je partirais aux États-Unis.

6/10

Bonus Retrouvez l'intégralité du quizz et plus de questions sur
› www.arts-et-gastronomie.com/**bonus/16**

SA CITATION PRÉFÉRÉE EN « LANGUE CORSE »

“Pace e Salute”
Paix et santé

150 km
La distance à vélo qu'il parcourt chaque semaine : 150 km

2007

18/20 NOTE GAULT & MILLAU

Sa recette signature
Le merlu de ligne en filet beurre mousseux pommes de terre ratte

40
variétés de poissons cuisinés au restaurant

Christophe Bacquié

65kg
DE POISSON SONT CUISINÉS AU RESTAURANT CHAQUE SEMAINE

Les équipes des restaurants

29 en cuisine

23 en salle

NOUVEAU SPA
de 700 m²
- Ouvert cet été -

LE CHEF SE REND AU MARCHÉ DE SANARY-SUR-MER 4 FOIS PAR SEMAINE

160
euros HT Hors Boisson
c'est le ticket moyen du restaurant par personne

Sources Christophe Bacquié, Hôtel du Castellet

CHRISTOPHE BACQUIÉ

L'INTERVIEW SANS OMERTA

Neuf heures tapantes, c'est le branle-bas de combat derrière les fourneaux. Petit déjeuner à peine englouti, je rejoins le chef en cuisine pour dérouler le programme. Voix rauque, silhouette baraquée, regard perçant, mieux vaut assurer si je ne veux pas me faire manger toute crue.

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Arnaud Dauphin Photographie]

Il est 9 h 30. Quel ingrédient rend ton p'tit déj orgasmique ?
Christophe Bacquié : Je suis un garçon très timide et là vous me gênez ! Chaque soir, quand je quitte les cuisines, je prends toujours quelques tranches de pain - à la farine de petit épeautre du mont Ventoux - que l'on sert au restaurant. Le matin, je les fais toaster avec un peu de beurre et de confiture de Corse de Christophe Gueguen, fraise-yuzu ou citron Meyer. Je n'irais pas jusqu'à parler d'orgasme, mais j'avoue que je prends bien mon pied.

Corse dans le cœur, tu as dû quitter l'île de Beauté pour rouler ta bosse. Il paraît qu'« un étranger qui vient dans le Nord pleure deux fois : quand il arrive, et quand il repart* » ?
** En référence au film Bienvenue chez les Ch'tis (2008)*
Mon premier départ de Corse pour Paris a été un vrai choc, autant thermique que culturel. À peine arrivé, je décide de me rendre dans une auto-école pour reprendre quelques cours de conduite alors que je venais tout juste d'avoir mon permis. Pendant six mois, je n'ai fait que le trajet depuis Nogent-sur-Marne, chez ma tante, jusqu'au Méridien Montparnasse. Le premier jour, pas de bol, je n'avais pas vu le panneau Interdit de stationner et je me suis fait enlever la voiture. En somme, le jour et la nuit !

Et puis, on ne fait pas la sieste à Paris !
En Corse aussi, les gens travaillent beaucoup, mais le climat est différent. Je ne pense pas que les gens du Nord soient plus rigoureux que ceux du Sud. Ce sont deux modes de vie diamétralement opposés. À Paris, les coupures de l'après-midi, vous les passez sur un banc dans un parc ou dans un café alors qu'en Corse, vous filez à la plage. Et puis, c'est certain que je ne vais pas courir en bousculant tout le monde car je vois la porte du métro se refermer. Après, je suis ravi de passer deux jours dans la capitale pour jouer les touristes.

Lors d'une précédente rencontre il y a un peu plus d'un an, tu disais que ta carte était constituée de plus de 70 % de produits issus de la pêche. Est-ce toujours le cas ?
J'aime le poisson car il me renvoie au terroir de mon enfance. Puis, de Prunier en passant par Mandelieu-La Napoule, mes expériences n'ont fait que nourrir ma soif abyssale. Je choisirais certainement la facilité en vous proposant du loup, même s'il s'agit d'un poisson magnifique. J'aime sortir des sentiers battus en proposant des pièces exceptionnelles tels que des pagres pouvant atteindre une dizaine de kilos.

Certains poissons sont-ils plus difficiles à cuisiner que d'autres ?
Il faut savoir que tous les poissons sont très bons crus. Certains nécessiteront une cuisson courte comme le saint-pierre, doté d'une chair ferme, ou le rougets, qui cuit déjà à la vue du poêle. D'autres comme le chapon, la vive ou encore le congre que l'on met dans la bouillabaisse pourront cuire plus longtemps. En tant que cuisinier, mon rôle est de leur apporter une cuisson au degré près.



Sans filet
Sous son allure de gros dur, Christophe Bacquié est un grand timide. Pour nous, il laisse sa carapace au placard et se met à nu (enfin presque !).

Du fugu (ndlr : poisson qui libère un poison toxique s'il est mal cuisiné) au Castellet, cap ou pas cap ?
Ce n'est pas pour demain ! (rires !) Ce poisson me donne de véritables sueurs froides ! J'en ai goûté lors de mon premier voyage au Japon à Osaka. Après avoir mangé, j'ai commencé à me sentir mal. Je pense que si les deux gars qui étaient avec moi m'avaient dit qu'ils se sentaient mal, je me serais écroulé. Une frayeur qui m'aura causé plus de peur que de mal.

Tu n'es quand même pas prêt à noyer le poisson ?
Non pas du tout ! (rires). Je suis un chef extrêmement fidèle !

À choisir, plutôt beurre ou huile d'olive ?
Huile d'olive, même si je n'ai rien contre le beurre. C'est une bêtise monumentale d'enlever le beurre et la crème de notre alimentation. Bien sûr que c'est intéressant de diminuer leur quantité mais certaines préparations nécessitent ces produits-là. La cuisine vegan au Castellet, ce n'est donc pas pour demain.

" [...] on perd vite la boule, on se demande même si on est cuisinier à un moment donné. "

Garder la ligne lorsqu'on est chef, plutôt utopie ou réalité ?
C'est extrêmement compliqué ! Lorsque je monte sur la balance et que je commence à voir arriver les 100 kg, ça m'inquiète. Pour moi, c'est le seuil d'action. Pour éviter cela, le vélo fait partie intégrante de mon quotidien. Je totalise en moyenne 150 km par semaine. C'est plus simple que de manger une salade verte au dîner !

Avec 4 toques et 18/20 au Gault & Millau, 2* au guide Michelin, un titre de MOF, que faut-il pour qu'un plat t'impressionne ?
On est extrêmement surpris lorsqu'on se rend compte que les choses simples sont souvent les meilleures. On a beau empiler des produits comme ci, comme ça, mais le plus important, c'est quoi ? Si c'est beau mais que le goût n'y est pas, ça ne sert à rien !

Vous avez à la fois la casquette de MOF et celle de chef doublement étoilé. Quel est le plus dur à obtenir ?
Le titre de Meilleur ouvrier de France m'appartient. Le jour J, vous êtes seul devant vos fourneaux. On sait qu'on a quinze jours pour y arriver, le temps que vous passez à dormir, c'est celui que vous perdez pour vous entraîner. C'est très important d'être bien entouré car on perd vite la boule, on se demande même si on est cuisinier à un moment donné. C'est un sport de très haut niveau. L'étoile relève quant à elle d'un travail collectif. Vous avez beau avoir les meilleures idées du monde, si votre équipe n'est pas capable de reproduire ce que vous lui avez montré, je crains qu'il ne se passe rien.

Si demain je veux rentrer dans ta brigade, quelle compétence me faudra-t-il pour faire la différence ?
C'est un entraînement au quotidien donc si vous avez envie de nous rejoindre, il faut beaucoup de volonté. Et surtout l'envie d'apprendre et de progresser. Ensuite, ce sera le talent qui fera la différence et décidera de votre future carrière. De la même manière que dans le sport, même s'il y a des jeunes qui sont très bons, ils ne finissent pas tous en Ligue 1.

Si tu avais une baguette magique, que changerais-tu ?
Si j'ai un grand regret aujourd'hui, c'est de ne pas parler anglais, c'est quelque chose qui m'agace énormément ! Lorsqu'on traduit les choses pour moi, j'ai toujours la sensation qu'elles ne sont pas dites comme je le souhaiterais. J'ai horreur des piqûres mais si je pouvais avoir une petite puce qui me fasse parler anglais, j'en serais le premier client.

Travailler avec sa femme, plutôt bon plan ou casse-tête ?
C'est parfois compliqué mais c'est une formidable aventure. Aujourd'hui, je ne travaille pas avec un directeur qui tire la couverture vers lui. On marche tous dans la même direction, même si l'on n'est pas toujours d'accord.

Dans l'immobilier, ce sont les femmes qui décident. Est-ce aussi le cas dans l'hôtellerie ?
Quoi qu'il arrive, Alexandra est la directrice générale, je ne suis que le directeur de la restauration et par la force des choses, oui, elle a le dernier mot. Mais ce n'est pas gênant !

À la maison, qui cuisine ?
En général, c'est moi, mais Alexandra cuisine également très bien. Elle fait des tiramisus à tomber, un petit sauté de veau aux olives super bon, et une tarte à la tomate délicieuse.

Enfin, ouvrir une paillotte en Corse à l'heure de la retraite, vous y avez pensé ?
Si j'ouvre un jour quelque chose, ce sera certainement une chambre et une table d'hôtes, quelque chose d'extrêmement simple avec une grande table à partager.

Les bonnes adresses de Christophe et Alexandra Bacquié

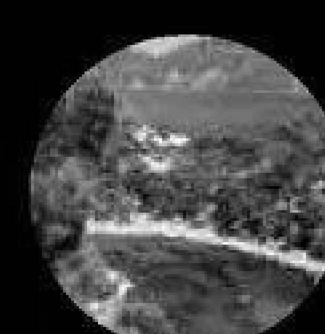


1. Une adresse où vous avez toujours une table de réservée (quels que soient le jour, l'heure…) ?
Le Môle Passedat au MuceM sur le port de Marseille

2. Où déguster une bonne ratatouille ?
À la Bergerie d'Edouard Loubet à Bonnieux.



3. Où boire une bonne citronnade ?
Sant'Antonino, un village médiéval au cœur de la Balagne en Haute-Corse



4. Le meilleur spot pour pique-niquer ?
Les calanques de Cassis avec à proximité une salade, de la charcuterie pour les enfants, quelques fruits et une bonne citronnade.

5. La plage de rêve ?
La plage de l'Arinella face à la baie de Calvi. «J'y passais tout mon temps étant gamin pour farfouiller entre les rochers», confie Christophe Bacquié

Photo Le Mole Passedat Richard Haugton : Sant'Antonino et Cassis Shutterstock





CÉPHALOPODES
COMME DES TAGLIATELLES EN SALADE
vivifiés de poutargue

- Chronique d'un plat signé Christophe Bacquié -



« Ce plat-là est né à plus de 10 000 mètres d'altitude lors d'un voyage à destination de Montréal. J'avais été très marqué par les spaghettis de salsifis au lard d'Arnad et à la truffe blanche de mon ami Emmanuel Renaut (Flocons de sel***, Megève). En clin d'œil à cette réalisation, j'ai donc décidé de le réinterpréter avec ce que je maîtrise le mieux, les produits de la mer. Superposés, assaisonnés, puis filmés, les encornets sont ensuite congelés pour pouvoir être taillés en forme de tagliatelles à l'aide d'une machine à jambon. Ces dernières sont ensuite cuites et assaisonnées en salade avec une vinaigrette maison composée d'huiles de thym, de basilic, de colza, d'herbes (échalotes, persil), de gingembre, de poutargue et de citron vert. Le lard qui compose le plat d'origine est quant à lui remplacé par des boudins de seiche colorés à l'encre. Enfin, le tout est parsemé de copeaux de poutargue. »

AÏOLI MODERNE
POULPE DE PÊCHE LOCALE
Légumes de nos maraîchers du Beausset



- Chronique d'un plat signé Christophe Bacquié -



« Apporter à l'aïoli un grain de modernité était un véritable challenge. Ancré dans le patrimoine culinaire de la Provence, chaque grand-mère a sa propre recette. Ici, au Castellet, mon objectif était de redonner un souffle de légèreté à ce mets populaire. Au lieu de le monter au fouet pour en faire une mayonnaise, nous avons mis tous les ingrédients dans un siphon pour réaliser une écume qui puisse venir napper le poulpe et le jardin de petits légumes que nous avons recréé en version miniature. Issu de la pêche locale, le poulpe est le second temps fort de ce plat. L'enjeu était de le rendre moelleux sans qu'il soit cuit pendant des heures. Un savoir-faire qui s'acquiert avec le temps et l'expérience. »

GAMBON
ÉCARLATE
jus rôti



- Chronique d'un plat signé Christophe Bacquié -



« Avec sa taille pour le moins hors norme, la gambas carabinero est la véritable star de ce plat. De la tête à la queue, toutes les parties de cette grosse crevette ont été retravaillées. Dans l'assiette, elle prend véritablement vie lorsqu'on vient la napper d'un jus de tête rôti, légèrement caramélisé et flambé au cognac. On termine le plat avec un concentré de saveurs pour le moins ludique. Disposée sur un trident, on croque dans une chips de tête de gambas croustillante et puissante - préalablement aplatie à l'aide d'une casserole et snackée à la plancha avec un peu d'huile d'olive. »

MERLU DE LIGNE EN FILET

BEURRE MOUSSEUX

pommes de terre ratte



- Chronique d'un plat signé Christophe Bacquié -



« Tout comme ma cuisine, ce plat a évolué au fil des années pour devenir aujourd'hui un véritable temps fort du repas. Au départ, la star de cette recette était le loup mais je trouvais qu'il manquait une osmose avec l'écrasé et l'espuma de pomme de terre. C'est un jour de marché, au fil d'une rencontre, que l'idée du merlu a germé. Riche en goût, il est servi assaisonné avec un peu d'huile d'olive, d'ail, de thym et de beurre noisette. Même si l'on voit la mer depuis le restaurant, il ne faut pas oublier que nous sommes ancrés dans la terre, d'où la présence du jus brun de volaille tranché-truffé. En somme, on peut donc dire que cette recette est une véritable photographie de notre terroir. »

TARTE AUX CITRONS
DE PROVENCE
revisitée



- Chronique d'un plat signé Christophe Bacquié -



« La tarte au citron, c'est un peu ma madeleine de Proust. Ma mère en faisait une très bonne mais ça ne m'intéressait pas de reproduire exactement la même. L'objectif de ce dessert a donc été de reprendre tous les traceurs qui font le succès de cette recette traditionnelle et de les assembler autrement pour procurer de nouvelles sensations. Afin de conserver la quintessence et la puissance du citron, Loïc Colliau a remplacé le fond de pâte par une bande de citron confit surmontée de la fameuse crème citron. Travaillée sous la forme de bâtonnets très fins, la pâte sucrée apporte une note de croquant sans alourdir. Le tout est complété par une meringue italienne et un sorbet citron pour la touche de fraîcheur. »

Les recettes



CHRISTOPHE BACQUIÉ

CÉPHALOPODES COMME DES TAGLIATELLES EN SALADE - SANS PÂTES ! VIVIFIÉS DE POUTARGUE

__Pour 6 personnes__
Tagliatelles de calamar 200 g de calamars entiers, huile d'olive Fruité noir, piment d'Espelette **Seiche à l'encre** 250 g de blanc de seiche nettoyé, 150 g de crème liquide, 6 g de sel fin, 8 g d'encre de seiche **Vinaigrette** 15 g d'huile de colza, 15 g d'huile de thym, 15 g d'huile de basilic, eau de cuisson de calamar, 2 fines échalotes de Provence ou cébettes, 2 g de feuilles de persil plat en julienne, sauce soja, citron vert, gingembre frais, poutargue

SEICHE À L'ENCRE
Mixer le blanc de seiche avec le sel, ajouter la crème puis l'encre de seiche. Passer au tamis, vérifier l'assaisonnement, puis réaliser des boudins de 2 cm de diamètre, cuire 10 min au four vapeur à 80 °C.

TAGLIATELLES DE CALAMAR
Nettoyer les calamars en prenant soin de les couper en 2 à la jointure sur la longueur, réserver les têtes. Gratter les corps à l'aide d'un couteau afin d'enlever la fine membrane. Les superposer un à un, assaisonner entre chaque couche d'huile d'olive et de piment d'Espelette. Filmer l'ensemble et bloquer au grand froid. Tailler des tagliatelles de 5 mm de largeur. Cuire sous vide 4 min à 65 °C puis 2 min de repos.

FINITION
Griller les têtes de calamar. Égoutter les tagliatelles, les assaisonner avec les ingrédients de la vinaigrette, ajouter les échalotes taillées finement en biseau. Ajouter la farce de seiche taillée en brunoise. Zester avec le gingembre et le citron vert afin de relever l'ensemble. Dresser et râper la poutargue dessus.

AÏOLI MODERNE ! LÉGUMES DE NOS MARAÎCHERS DU BEAUSSET, POULPE DE PÊCHE LOCALE

__Pour 4 personnes__
Poulpe 1 de poulpe de 760 g, 30 g d'huile d'olive, sel fin rose de l'Himalaya, poivre blanc du moulin, piment d'Espelette **Assaisonnement poulpe** 40 g d'huile d'olive Fruité, zestes de pamplemousse et citron vert, poivre Timut, fleur de sel, piment d'Espelette **Légumes** 1 cébette, 16 haricots verts, 1 courgette verte, 1 courgette jaune, 4 radis ronds, 12 petites pommes de terre ratte, 1 gousse d'ail, 1 branche de thym, gros sel, 4 tomates cerise, huile d'olive, fumet de poisson, fleur de sel **Assaisonnement légumes** 50 g d'huile d'olive Fruité, 50 g d'huile de basilic, zestes de pamplemousse et citron vert, poivre Timut, fleur de sel, piment d'Espelette **Œuf en poudre** 1 œuf **Siphon aïoli** 80 g d'huile de pépins de raisin, 30 g de beurre demi-sel fondu tempéré, 30 g d'huile d'olive Fruité, 20 g de moutarde, 1 jaune d'œuf, 2 g de sel, 12 g de vinaigre de Xérès, 1 petite gousse d'ail, 12 g de purée d'ail blanchi 3 fois, 15 g d'eau, poivre blanc du moulin, 1 cartouche de gaz **Gel de cuisson** 100 g de jus de cuisson du poulpe, 1 g de xanthane, 1 g d'encre de seiche **Finition** 32 feuilles de basilic nain, 2 g d'huile de basilic, 32 triangles de suprême de pamplemousse, 32 triangles de filet d'anchois, 28 sommités de salicorne

POULPE DE PÊCHE LOCALE
Congeler le poulpe. Décongeler, couper la tête et les tentacules puis nettoyer toutes les aspérités des tentacules. Égoutter, assaisonner de sel fin, poivre blanc du moulin et piment d'Espelette puis mettre sous vide avec l'huile d'olive. Cuire à 80 °C pendant 3 h.

GEL DE CUISSON
Mixer les 100 g de jus de poulpe et 1 g de xanthane. Séparer le gel en deux. Réserver le premier gel et ajouter 1 g d'encre de seiche dans le second pour obtenir un gel de cuisson couleur encre de seiche. Passer les gels au chinois étamine, et réserver chaque gel en pipette.

LÉGUMES
Cuire les haricots verts à l'anglaise avec du fumet de poisson, les refroidir puis les tailler. Tailler les différentes courgettes puis les cuire à l'anglaise et les refroidir aussitôt. Cuire les pommes de terre avec l'ail et la branche de thym dans l'huile d'olive, puis les griller. Tailler les radis en 4 en laissant la fane. Monder les tomates puis confire et assaisonner de fleur de sel au moment de dresser. Tailler la cébette en biseau et la cuire.

ŒUF EN POUDRE
Cuire l'œuf au dur et refroidir. Passer séparément le jaune et le blanc au tamis.

SIPHON AÏOLI
Mélanger la moutarde, le jaune d'œuf et le sel puis monter comme une mayonnaise avec les huiles puis le beurre fondu. Détendre avec le vinaigre et l'eau puis ajouter la purée d'ail et râper la gousse d'ail. Assaisonner avec du poivre blanc, rectifier si besoin, passer au chinois étamine et mettre en siphon avec une cartouche de gaz. Tenir au bain-marie à 55 °C.

ASSAISONNEMENT POULPE
Tailler le poulpe, tiédir puis assaisonner avec les différents ingrédients.

ASSAISONNEMENT LÉGUMES
Mélanger les différents éléments puis les tiédir et assaisonner.

FINITION
Dresser et ajouter les ingrédients de finition sur les assiettes.

GAMBON ÉCARLATE, JUS RÔTI

__Pour 4 personnes__
Jus de Tête 150 g de carabineros, 180 g de fumet de poisson, 10 g de gingembre, 5 g d'ail, 10 g de céleri branche, 10 g d'échalote, PM cognac **Salade salicorne et cébette** 15 g de salicorne, 10 g de cébette, Huile d'olive citron, sel, piment **Gel passion** 100 g de purée de fruits de la passion, 3 g d'agar-agar **Citron Meyer** 1 citron Meyer, 100 g de sucre en poudre **Finition** 20 g d'oxalys de couleur, PM menthe bergamote, citron vert, poudre Retour des Indes

JUS DE TÊTE RÔTI
Dans un sautoir, faites revenir les quatre têtes de carabineros à l'huile d'olive. Une fois la coloration souhaitée, incorporer la garniture. Faire suer puis déglacer avec le cognac et enfin mouiller avec le fumet de poisson. Laisser cuire 10 min puis infuser 10 min à couvert. Passer au chinois étamine. Réserver.

SALADE SALICORNE ET CÉBETTE
Faites revenir les cébettes préalablement taillées en biseau de 1 cm de largeur à la plancha. Incorporer les salicornes. Assaisonner avec l'huile d'olive citron, sel, piment et réserver.

GEL PASSION
Faites bouillir les deux éléments ensemble. Laisser refroidir, mixer, passer, réserver dans une pipette.

CITRON MEYER
Couper le citron en 8, enlever les pépins, ajouter le sucre, puis mélanger de façon homogène. Mettre le tout sous vide. Laisser au grand froid pendant une semaine. Laisser décongeler à température ambiante afin d'obtenir un sirop puis détailler des segments. Réserver.

DRESSAGE
Dans une assiette, déposer la salade de salicorne puis recouvrir de mélange oxalys. À côté, déposer la carabineros snackée au préalable et de l'autre côté déposer un morceau de citron Meyer confit, mettre quelques points de gel passion sur la carabineros, puis la menthe bergamote. Râper un zeste de citron vert. Enfin, parsemer de poudre Retour des Indes. Pour le jus, faire chauffer 50 g, émulsionner avec 15 g de beurre de tête, puis réserver en saucière.

MERLU DE LIGNE EN FILET, BEURRE MOUSSEUX, POMMES DE TERRE RATTE, JUS BRUN DE VOLAILLE TRANCHÉ-TRUFFÉ

Pour 4 personnes
Merlu de ligne 4 filets de merlu de 70 g, 1 gousse d'ail, 1 branche de thym, 40 g de beurre, 5 g d'huile d'olive, sel fin rose de l'Himalaya, poivre blanc du moulin
Espuma 120 g de pulpe de pomme de terre, 120 g de crème liquide, 70 g de bouillon de volaille, 7 g de beurre, sel fin rose de l'Himalaya, poivre blanc du moulin
Ecrasé 180 g de pommes de terre ratte, 1 gousse d'ail, 1 branche de thym, gros sel, 15 g d'huile d'olive, 20 g de beurre, 12 g d'échalote ciselée, 2 g de ciboulette ciselée, fleur de sel, piment d'Espelette
Jus brun 80 g de jus de volaille, 40 g d'arêtes de merlu, 20 g de beurre, sel fin rose de l'Himalaya, poivre blanc du moulin
Finition Bâtonnets de truffes

JUS BRUN
Colorer les arêtes de merlu au four à 180 °C, remuer de temps en temps puis déglacer à l'eau pour décoller les sucs puis mouiller au jus de volaille. Transvaser dans une casserole, porter à ébullition, filmer et laisser infuser pendant 4 h. Passer au « chinois étamine ». Réaliser un beurre noisette avec le beurre, le filtrer et l'incorporer au jus. Assaisonner.

ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE
Cuire les pommes de terre en robe des champs à l'eau avec l'ail, le thym et le gros sel. Les éplucher et les écraser à la fourchette puis assaisonner avec le beurre, l'huile d'olive, la fleur de sel, le piment d'Espelette et les condiments.

ESPUMA POMME DE TERRE
Porter à ébullition la crème liquide, le bouillon de volaille et le beurre puis délayer la pulpe de pomme de terre, mixer, assaisonner et passer au chinois étamine. Mettre en siphon avec 2 cartouches. Conserver le siphon dans un bain-marie à 60 °C.

MERLU DE LIGNE
Assaisonner les filets puis les marquer sur un côté au beurre mousseux avec l'ail et le thym. Puis les mettre sur une grille le côté marqué vers le haut afin qu'il monte en température. Reprendre les filets de merlu au beurre mousseux pour terminer la cuisson et les cuire jusqu'à 38 °C à cœur. Napper de jus.

FINITION
Mettre au centre de l'assiette les miettes de pommes de terre, autour la mousse de pomme de terre, placer le merlu et les bâtonnets de truffes.

TARTE AU CITRON DE PROVENCE REVISITÉE

Pour 6 personnes
Citron confit 3 gros citrons de Provence, 1 L d'eau, 500 g de sucre **Crème citron** 1 zeste de citron râpé, 50 g sucre, 2 œufs, 1 jaune d'œuf, 50 g de jus de citron, 1/2 feuille de gélatine, 85 g de beurre **Meringue** 125 g de sucre, 40 g de glucose, 40 g d'eau, 80 g de blanc d'œuf **Pâte sucrée** 65 g de beurre mou, 1 zeste de citron jaune, 45 g de sucre glace, 1 pincée de sel, 15 g de poudre d'amande, 105 g de farine, 25 g d'œuf (soit 1/2), 30 g de beurre fondu **Sorbet citron** 128 g de jus citron, 3 g de trimoline, 94 g sucre, 28 g glucose poudre, 252 g d'eau, 2,5 g de stabilisateur

CITRON CONFIT
Couper les extrémités des citrons, les évider en gardant un peu de peau blanche, presser les cœurs et réserver le jus au froid. Faire bouillir une grande casserole d'eau avec du gros sel, à ébullition plonger les citrons et les blanchir pendant 10 min à frémissement. Les rincer à l'eau froide, les égoutter puis les congeler. Pendant ce temps, réaliser un sirop avec l'eau et le sucre, à ébullition ajouter les coques de citrons congelées, recouvrir avec un papier sulfurisé au contact du sirop, cuire à petit frémissement pendant 30 min environ pour garder le citron bien jaune. Laisser refroidir dans le sirop. Égoutter les coques de citrons, les couper en bandes, enlever l'excédent de blanc, puis tailler deux bandes (de 2 x 10 cm) et les réserver sur du papier absorbant.

CRÈME CITRON
Dans un batteur avec la feuille, mélanger le zeste de citron râpé avec le sucre pendant 5 min environ, ajouter les œufs, le jaune et le jus de citron. Verser le tout dans un bain-marie et cuire minimum à 84 °C, à l'aide d'un fouet. Obtenir une crème épaisse. Ajouter la gélatine, chinoiser et laisser refroidir à 50 °C, incorporer le beurre en mixant avec un mixeur plongeant et refroidir complètement. Réserver au froid, dans une poche munie d'une douille (n° 18).

MERINGUE ITALIENNE
Cuire le sucre avec le glucose et l'eau à 115 °C, verser sur les blancs montés mousseux et fouetter jusqu'à complet refroidissement. Réserver au froid dans une poche munie d'une petite douille unie.

PÂTE SUCRÉE
Dans un batteur avec la feuille, mélanger le beurre mou avec le zeste de citron, le sucre glace, le sel et la poudre d'amande en vitesse lente. Ajouter la farine, puis l'œuf, mélanger toujours en vitesse lente jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Filmer, laisser reposer pendant 1 h au froid. Étaler finement la pâte, détailler des petits carrés de 1,2 cm de côté, les cuire, ainsi que la pâte étalée restante, dans un four à 160 °C pendant 8 min environ. Réserver les carrés, écraser la pâte restante cuite à l'aide d'une fourchette, la mélanger avec le beurre fondu et l'émietter comme un crumble, réserver au froid.

SORBET CITRON
Mélanger toutes les poudres ensemble. Dans une casserole, faire bouillir l'eau et la trimoline, verser sur les poudres, mélanger, ajouter le jus de citron pressé. Mettre en bol Pacojet®, placer au congélateur jusqu'à congélation.

FINITION
Dans une assiette, déposer une bande de citron confit et dresser dessus un trait de crème citron puis des gouttes de meringue italienne. Réaliser également une grosse goutte de meringue italienne dans l'assiette et l'étirer. Caraméliser la meringue à l'aide d'un chalumeau. Appliquer la pâte sucrée hachée à la base du tube de crème citron et disposer les carrés dessus. Ajouter des petites boules de sorbet citron sur le tube de crème citron, réaliser dans l'assiette des gouttes de citron vert avec le cornet.



Casse-tête
De retour de pêche, un second travail commence pour George Bollani : retirer les poissons qui se sont pris dans les mailles du filet.

Générations Pilato

Dans les mailles du filet

Sur le port de pêche de Sanary-sur-Mer, la famille Pilato est connue comme le loup blanc. En tête de file, « Bobo » le pêcheur et Jean-Baptiste le poissonnier, lèvent le voile sur quatre générations de pêche miraculeuse.

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Arnaud Dauphin Photographie]

À l'heure où Paris s'éveille, c'est le branle-bas de combat sur le petit port de pêche de Sanary-sur-Mer. Après quatre heures passées en mer, Georges Bollani, dit « Bobo » pour les locaux, accoste à bord de son gangui pour dévoiler le fruit de son travail. Loin des gros chaluts de fond qui peuvent capturer jusqu'à une tonne de poissons par prise, ce petit bateau en bois, reconnaissable à sa coque en forme de pointe - généralement comprise entre huit et douze mètres de longueur, sillonne les côtes depuis la rade de Toulon.

Du poisson à prix d'or

Miraculeuse, cette pêche ? Pas vraiment si l'on en croit son petit-neveu, Jean-Baptiste, quatrième génération de Pilato à faire perdurer la tradition. À trente-trois ans, le poissonnier constate que son métier est en pleine métamorphose. « Le poisson pêché en Méditerranée devient de l'or en barre. Non seulement il y en a moins mais c'est aussi plus dur de le vendre avec des prix qui ne cessent d'augmenter. » Dans les filets, les poissons à écailles se font rares. Chapon, loup et saint-pierre peuvent facilement dépasser le seuil des 30 € le kilo. Malgré un appauvrissement du stock de poissons disponibles - un siècle plus tôt, nos océans en contenaient six fois plus* -, chaque Français a consommé en moyenne 33,5 kg de poissons et de crustacés en 2014*. Bien que ce chiffre soit en constante progression depuis 1998 (+ 4,8 kg/personne), la quantité de poissons frais n'a cessé de diminuer en l'espace de cinq ans (-12,4 %). Pour combler cette raréfaction, la famille Pilato a misé sur la diversification.

La fleur du poisson

Sur les étals, ce sont plus de quatre-vingts espèces différentes qui sont proposées. N'en déplaise au chef doublement étoilé Christophe Bacquié (Hôtel du Castellet) qui vient lui-même trier son poisson quatre fois par semaine. « J'étais malheureux au début en arrivant ici car je ne retrouvais pas ce que j'avais en Corse. Là-bas, j'avais mon pêcheur attitré qui me ramenait ce dont j'avais envie et même parfois plus. Pouvoir retrouver cette diversité et cette qualité de poisson était primordial pour ma cuisine », nous confie-t-il. Dentis, pagres, seiches, poulpes, chapons, vives, rougets, langoustes rouges, le chef se sent comme un poisson dans l'eau. Vivacité des yeux, couleur des ouïes, brillance des écailles, tout est passé au peigne fin. Et pas question de se faire rouler dans la farine, le sudiste est un fin connaisseur. « C'est un vrai négociateur qui connaît bien le poisson », lâche le jeune Jean-Baptiste. Exigeant, le chef ne prendra que la fleur du poisson - dans le jargon, comprenez un poisson qui n'a pas pris de coups. Pour cela, le tri est rude. « Pour réserver 5 kg de poissons pour Christophe, il faut que l'on en pêche 40 kg ».

"On doit se mettre au diapason si l'on ne veut pas nous-mêmes être voués à disparaître "

Jean-Baptiste Pilato

Travail d'ofèvre

Si l'ambiance est bon enfant autour du gangui de Bobo, le travail ne manque pas. Les petites mains se multiplient pour aider le pêcheur connu comme le loup blanc. Et gare à celles qui ne s'activeraient pas assez vite : « tu comptes faire la paillasse là ou quoi ! ». Le pêcheur ne prend pas de gants. Sous ses airs de balourd un peu bourru, Bobo sait ce qu'il fait. Après trente-deux années de métier au compteur, les gestes sont maîtrisés. On retiendra qu'il faut toujours partir du plot ou du liège pour ne pas se prendre les mains dans les filets. Un à un, chaque poisson est méticuleusement glissé pour ne pas abîmer sa chair. Encore vivants, certains rassemblent leurs dernières



" Je surveillais les vieux et je faisais comme eux. Pour être un bon pêcheur, il faut avoir un peu de vice. "

Georges Bollani



Bonus

Retrouvez l'intégralité du reportage photo, les coulisses et la vidéo sur

‣ **www.arts-et-gastronomie.com/bonus/16**



forces pour tenter de passer entre les mailles. Ce travail d'orfèvre, cet artisan de la mer l'a appris sur le tard. Après avoir été plombier, puis propriétaire d'un bar, il décide de prendre le large. « J'ai travaillé trois mois sur un navire mais je ne supportais personne. J'ai donc acheté mon propre bateau et mes filets et je me suis lancé. » Les premiers mois sont difficiles. L'apprenti doit faire ses preuves. « Au début, j'avais le mal de mer, j'étais malade tous les jours. » S'il possède aujourd'hui toute la technologie nécessaire à bord (GPS, sonar, radars…) pour maximiser ses chances de pêcher le gros lot, certains fondamentaux requierent quelques bases de filouterie. « Savoir poser ses filets est fondamental lorsqu'on débute. Pour cela, je surveillais les vieux et je faisais comme eux. Pour être un bon pêcheur, il faut avoir un peu de vice. »

Le gangui, pêcheur local

Dans le Var, seuls une trentaine de pêcheurs comme Bobo continuent de pratiquer cette technique de pêche traditionnelle. Pour capturer les poissons de roche indispensables à la fameuse bouillabaisse, ce ne sont pas moins de trois à quatre cents mailles de quarante millimètres de diamètre qui sont brodées les unes aux autres. De cette manière, les poissons qui n'ont pas la taille réglementaire passent entre les mailles du filet pour une pêche plus responsable. Pour Jean-Baptiste Pilato, notre poissonnier, toutes les méthodes de pêche ne se valent pas. « Il existe plusieurs types de bateaux et de qualité de pêche. Le plus beau poisson est celui de palangre, pêché à la ligne. Ensuite, il y a les petits fileyeurs à condition qu'ils ne laissent pas leur filet trop longtemps, sinon le poisson risque de se détériorer en se faisant dévorer par les puces. Puis, il y a le chalut, avec sa chaussette qui ramasse tout sur son passage. » Les poissons se frottent les uns contre les autres et perdent alors leurs écailles.

Une bouteille à la mer

Afin de pallier les dérives et le pillage des fonds marins, la Commission européenne compte bien mettre son grain de sel dans les affaires de ceux qui ne respectent pas les règles du jeu. Tandis que 96 % des stocks de poissons seraient victimes de surpêche en Méditerranée, selon Karmenu Vella, commissaire à l'Environnement, aux Affaires maritimes et à la Pêche, d'autres espèces risqueraient bien, elles aussi, de connaître le même sort que le thon rouge. Perçue de prime abord comme une obligation, la mise en place d'une pêche durable semble aujourd'hui rentrer dans les mœurs : « On doit se mettre au diapason si l'on ne veut pas nous-mêmes être voués à disparaître », conclut Jean-Baptiste Pilato.

80

C'est le nombre de variétés pêchées par la flotte de la famille Pilato composée d'une dizaine de bateaux de pêche.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La taille du poisson influe-t-elle sur le goût ?

Plus que sur le goût, la taille du poisson influe sur la texture de la chair. Plus il sera volumineux, plus sa chair sera ferme et dure.

33,5 kg

C'est la quantité de poissons et crustacés que consomme, en moyenne, un Français chaque année.

Source *France Agrimer, pêche et aquaculture, 2014 ; Greenpeace ; Ifremer



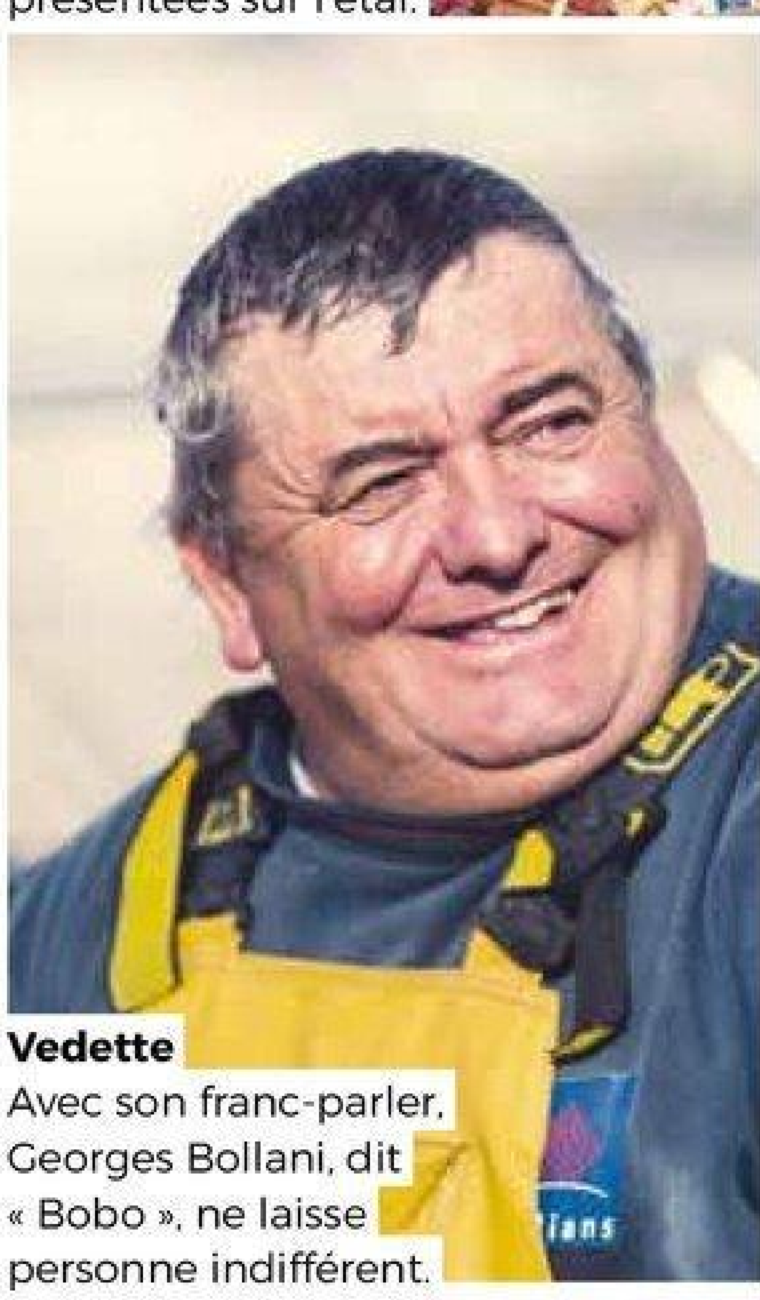
Circuit court
Chapons, saint-pierres, rascasses, poulpes… À peine retirés du filet, ils font de l'œil aux clients les plus matinaux.



Lignée
Dans la famille Pilato, le poisson est roi ! À 33 ans, Jean-Baptiste est la quatrième génération du nom.



Marché
Chaque jour (sauf le lundi), ce sont plus de 80 variétés de poissons qui sont présentées sur l'étal.



Vedette
Avec son franc-parler, Georges Bollani, dit « Bobo », ne laisse personne indifférent.



Premier choix
Quatre fois par semaine, le chef Christophe Bacquié met la main à la pâte. Il sélectionne lui-même les poissons qui seront servis au restaurant.



Passionné
Pour Christophe Bacquié, «Lorsqu'on rencontre des personnes passionnées comme lui, on se doit de défendre leur travail.»

Jean-Baptiste Anfosso

À la conquête de la terre promise

Sous ses airs de Don Quichotte, Jean-Baptiste Anfosso se bat contre les faux-semblants. Face à la politique du toujours plus, il a choisi son camp, celui du bon sens paysan.

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Arnaud Dauphin Photographie]

Croquer dans une tomate et absorber… de l'eau ! On est bien loin du fruit charnu, sucré et dodu que nous présente Jean-Baptiste Anfosso. En quelques décennies seulement, la révolution verte a dépouillé nos cultures, laissant aux générations futures l'ombre d'une coquille vide. Divisé par dix, par vingt-cinq et même par cent, le nombre de nutriments présents dans nos fruits et légumes relève davantage de l'anecdotique que du réel. Mais alors, où est passé notre terre nourricière ? Pour notre maraîcher, la réponse est claire, « tant que le goût ne sera pas une préoccupation du consommateur, on ne s'y attachera pas. On demande aux producteurs de faire une belle tomate brillante et qui puisse rester longtemps dans le frigo, sans pourrir. » Loin des standards imposés par l'agriculture industrielle, Jean-Baptiste Anfosso bouscule les codes. Cette audace, c'est ce qui a plu à Christophe Bacquié, chef doublement étoilé de l'hôtel du Castellet. « C'est un personnage totalement atypique et singulier. Lorsqu'on rencontre des personnes passionnées comme lui, on se doit de défendre leur travail. » S'il est aujourd'hui complètement accro à ses pois mange-tout, ses fleurs de courgettes jaunes et ses artichauts épineux de Sardaigne, le chef a d'abord été séduit par la succulente Annabelle et l'exacerbée Anaïs. « La fraise est véritablement le produit qui m'a permis de me démarquer. À chaque échantillon laissé, je n'arrivais pas au coin de la rue que les chefs me rappelaient », nous confirme le maraîcher.

" Tant que le goût ne sera pas une préoccupation du consommateur, on ne s'y attachera pas. "

Jean-Baptiste Anfosso

Nu comme un ver

S'il est aujourd'hui devenu la coqueluche des chefs de sa région, Jean-Baptiste Anfosso est loin d'avoir pris le melon. À quarante-cinq ans, ce rêveur un tantinet idéaliste a décidé de transformer son lopin de terre en jardin d'Eden. Sur ses 8 000 m² de terrain disposés en quinconce, pas de serre chauffante, ni de tracteur magique qui épande des engrais chimiques et balance du désherbant à-tout-va. Adepte de la permaculture, il prône le développement d'un écosystème 100 % naturel qui vise à réduire l'utilisation des énergies fossiles et à puiser l'équilibre dans la biodiversité. En effet, nul besoin d'engrais chimiques pour faire pousser la forêt. « Je ne veux pas considérer le sol comme un support, c'est un véritable organisme vivant. »

Terre nourricière

À première vue, les parcelles de cultures ressemblent à un grand bordel organisé. Fleurs de diplotaxis, branches d'immortelles et roquette sauvage poussent comme des champignons. « La plus mauvaise idée, c'est de laisser un sol nu. C'est comme si on nous pelait la peau et que l'on nous mettait en plein soleil. » Réfractaire au labour des sols qui détruit la faune environnante, Jean-Baptiste Anfosso a sa propre recette pour leur donner un regain de fertilité. Riche en potasse, il récupère du fumier de chèvres de l'AOC du Rove qu'il mélange avec quelques poignées de tourteau de Ricin, de compost et de marc de café pour favoriser le développement des fleurs et de la chair du fruit. Pour nourrir ses sols à forte densité argileuse et sablonneuse, le maraîcher à une autre astuce, appliquer un mélange non composté de rameaux de bois fragmentés (BRF). Si cette méthode de culture est bien implantée au Canada, en France, il reste difficile de s'en procurer. « J'ai contacté un maximum de paysagistes mais beaucoup ne jouent pas le jeu. »





" J'en avais marre de mal manger et en plus de payer cher. "

Bonus

Retrouvez l'intégralité du reportage photo, les coulisses et la vidéo sur **www.arts-et-gastronomie.com/bonus/16**

Prends-en de la graine

Il lui aura fallu deux ans pour que bactéries, champignons et microfaune investissent de nouveaux les lieux. Parti de rien, l'ancien globe-trotteur viticulteur commence l'aventure avec un lopin de terre cédé par les parents d'un ami d'enfance, un motoculteur et une bêche. « J'en avais marre de mal manger et en plus de payer cher. J'ai démarré au plus bas avec mon petit potager. » Entièrement autodidacte, ses idées germent en épluchant un à un les ouvrages de Bill Mollison, David Holmgren ou encore Eliot Coleman, pionniers de la permaculture. De son ancien métier, au cœur des pieds de vignes, il garde quelques préceptes empruntés à la biodynamie. « Les astres ont une influence sur le système végétal. En semant à la pleine lune, la graine que vous repiquerez aura plus de résistance. À contrario, coupez une plante ou un arbuste, vous lui ferez très mal. » Chaque signal envoyé par l'environnement est interprété. Plus qu'un jardinier, Jean-Baptiste Anfosso murmure à l'oreille des plantes. « De la même manière que les hommes, les plantes communiquent en nous alertant par exemple avec des feuilles qui jaunissent… La main verte, c'est l'observation. »

Trio gagnant

Dans cet écosystème naturel, tous les éléments s'emboîtent les uns avec les autres à l'image des haricots verts qui vont nourrir les courges qui, à leur tour, vont s'accrocher au maïs et faire de l'ombre aux… haricots verts. Exception faite pour les blettes et les poirées qui ont très peu d'amis, les associations permettent de trouver le juste équilibre. Qu'il soit placé en début ou en fin de chaîne, chaque élément remplit plusieurs fonctions de manière à limiter le nombre d'interventions extérieures. Formidable nid à auxiliaires, Jean-Baptiste Anfosso utilise le bambou qui pousse à proximité en guise de tuteur pour ses tomates, mais aussi de cadre pour ses buttes de permaculture.

Jardin d'Eden

Face à la productivité, notre maraîcher a choisi son camp, celui de faire renaître le bon sens paysan. Si certains fruits et légumes n'arrivent pas à prendre racine, tels que le melon ou encore le chou de Pontoise, d'autres, en revanche, ont de quoi susciter notre curiosité. Poire-melon-pepino (un fruit ovoïde au look d'aubergine de Sumatra, à la texture de poire et au goût de melon et de concombre), gombo (sorte de haricot vert exotique), kiwano (coque jaune aux faux airs d'oursin, pulpe verte gluante façon fruit de la passion, goût de banane, kiwi, concombre), issus de croisements entièrement naturels, se retrouveront peut-être dans nos assiettes. Toujours à l'affût de nouvelles techniques, notre maraîcher a plus d'un tour dans son sac : « J'ai vraiment envie de développer certaines cultures que j'arroserai avec des sortes de "dashi", des aubergines que je pourrai nourrir avec une infusion de gruau de cacao pour teinter leurs chair. » Un rêve qu'il espère conquérir d'ici fin 2017.

250

Fruits et légumes différents (hors herbes sauvages et arbustes) ont pris racine en l'espace de quatre ans sur les terres du maraîcher Jean-Baptiste Anfosso.

11 KM

C'est la distance que parcourt chaque fruit et légume entre les cuisines de l'hôtel du Castellet et les terres de Jean-Baptiste Anfosso. Un vrai luxe quand on sait qu'en moyenne un aliment parcourt 2 500 km avant d'être englouti.

AGRICULTURE BIO VS PERMACULTURE QUELLE DIFFÉRENCE ?

- **L'agriculture biologique**
  Favorable à la biodiversité, l'agriculture biologique interdit toute utilisation de produits chimiques de synthèse. En revanche, elle autorise le recours à des pesticides et des herbicides biologiques.
- **La permaculture**
  Plus stricte, la permaculture n'admet quant à elle aucune dérive. Seule l'utilisation de certaines énergies fossiles comme le pétrole sont permises en petite quantité, du fait d'un manque d'alternatives probantes.

STOP !

AUX PESTICIDES

Avec 62 700 tonnes de pesticides pulvérisés, la France est le premier utilisateur européen et le troisième mondial (derrière le Japon et les États-Unis).



Acidulé
Sur les rives de la Méditerranée, les agrumes poussent comme des champignons.



Floraison
Farcies ou en tempura, les fleurs de courgette jaune donnent de la couleur à nos assiettes.



Terre promise
Quatre ans déjà que Jean-Baptiste Anfosso a transformé ces anciennes terres de vignes, sur les hauteurs de Bandol, en terre nourricière. Son rêve, planter des fruitiers partout pour en faire une forêt comestible.



Récolte
Ce ne sont pas moins de 250 variétés de fruits et légumes qui sont récoltés chaque année par le maraîcher.



100 % nature
Sur ses 8000 m2 de terres, Jean-Baptiste Anfosso applique le principe de la permaculture. Il favorise la biodiversité et n'utilise aucun herbicide, ni pesticide.

Guide

Où manger les pieds dans l'eau sans boire la tasse

Du bistrot à la table d'hôtes en passant par le restaurant gastronomique, cap sur ces adresses de bord de mer qui sauront faire monter la température.

[**Texte** Joséphine Luciani]

20 SPOTS EN ATLANTIQUE

1. Auberge des Glazicks
▸ Plomodiern
Le + L'authenticité
Le chef Olivier Bellin
Les prix Entre 55 € et 170 €

2. L'Amphitryon
▸ Lorient
Le + La carte 100 % poisson
Le chef Jean-Paul Abadie
Les prix Entre 50 € et 150 €

3. Henri & Joseph
▸ Lorient
Le + Les bons produits
Le chef Philippe Le Lay
Les prix Entre 29 € et 85 €

4. Les Mouettes
▸ Lorient
Le + La vue
Le chef Jérôme Kermorgant
Les prix À partir de 27 €

5. La Calypso
▸ Carnac
Le + Le concept unique
Les chefs Dominique Leclerc & Jean-Gilbert Carissant
Les prix À partir de 50 €

6. Domaine la Rochevilaine
▸ Billiers
Le + Idéal pour se ressourcer
Le chef Maxime Nouail
Les prix À partir de 42 €

7. La Mare aux Oiseaux
▸ Saint-Joachim
Le + Idéal pour se ressourcer
Le chef Eric Guérin
Les prix À partir de 55 €

8. Anne de Bretagne
▸ La Plaine-sur-Mer
Le + Les bons produits
Le chef Philippe Vetele
Les prix À partir de 39 €

9. La Poissonnerie du Môle
▸ Pornic
Le + L'authenticité
Le chef Franck Hodyk
Les prix Entre 20 € et 30 €

10. La Marine
▸ Noirmoutier
Le + La cuisine d'auteur
Le chef Alexandre Couillon
Les prix À partir de 64 €

11. Thierry Drapeau
▸ Saint-Sulpice -Le-Verdon
Le + L'authenticité
Le chef Thierry Drapeau
Les prix À partir de 39 €

12. Christopher Coutanceau
▸ La Rochelle
Le + Les bons produits
Le chef Christopher Coutanceau
Les prix À partir de 62 €

13. Le Relais des Salines
▸ Le Grand-Village-Plage
Le + La carte 100 % poisson
Les chefs Arnaud Giron & James Robert
Les prix À partir de 30 €

14. Château Cordeillan- Bages
▸ Pauillac
Le + La cuisine d'auteur
Le chef Jean-Luc Rocha
Les prix À partir de 45 €

15. Chez Hortense
▸ Cap Ferret
Le + L'authenticité
Le chef François Laffite
Les prix À partir de 30 €

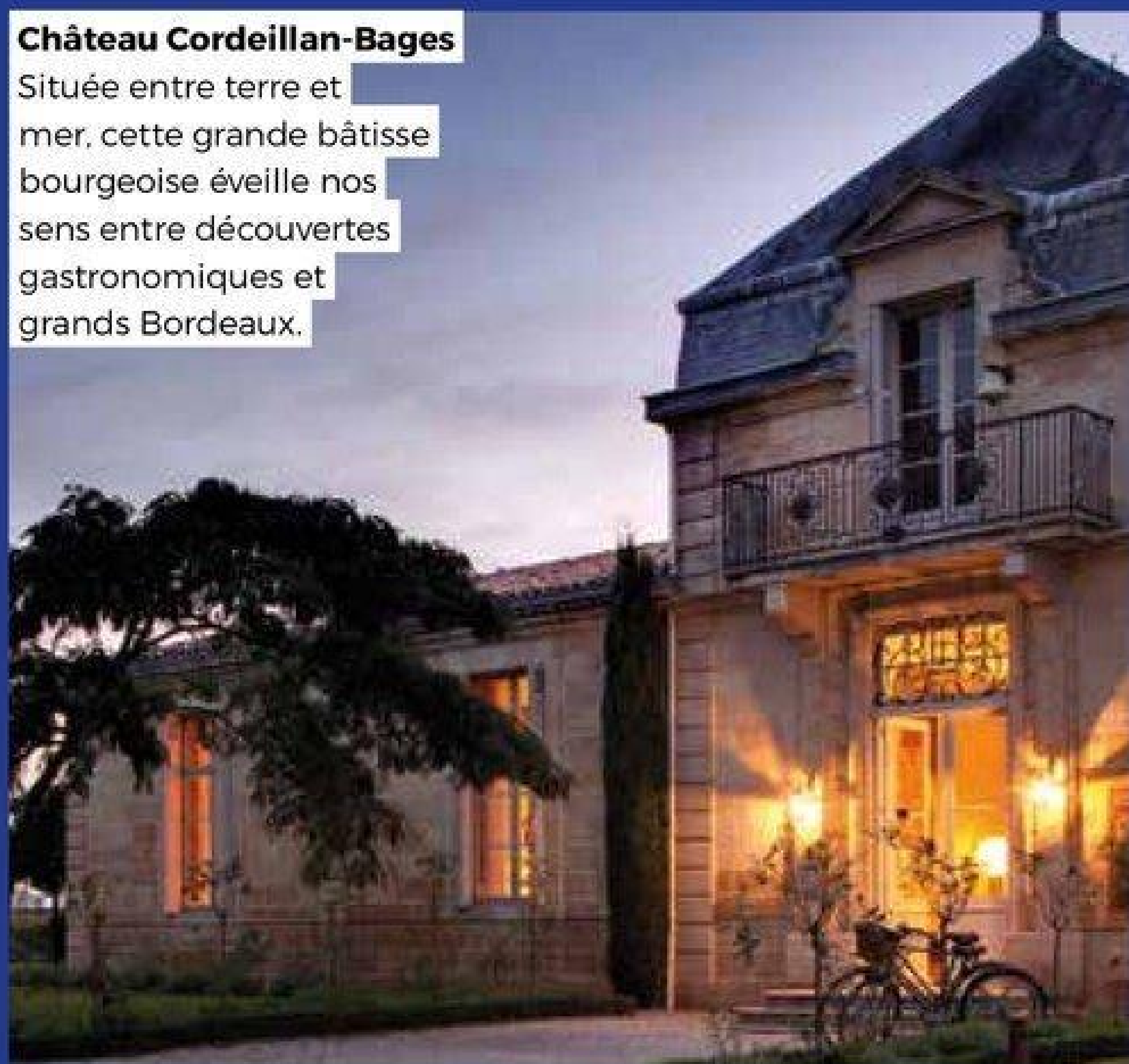
16. Le Patio
▸ Arcachon
Le + Les bons produits
Le chef Thierry Renou
Les prix À partir de 42 €

17. Relais de la Poste
▸ Magescq
Le + Idéal pour se ressourcer
Le chef Jean Coussau
Les prix À partir de 57 €

18. Hôtel du Palais
▸ Biarritz
Le + La vue
Le chef Jean-Marie Gautier
Les prix À partir de 135 €

19. Le Surfing
▸ Biarritz
Le + La vue
Le chef Fabien Devaine
Les prix À partir de 25 €

20. L'Atelier Gatzelur
▸ Arcangues
Le + L'authenticité
Le chef Alexandre Bousquet
Les prix Entre 68 € et 98 €



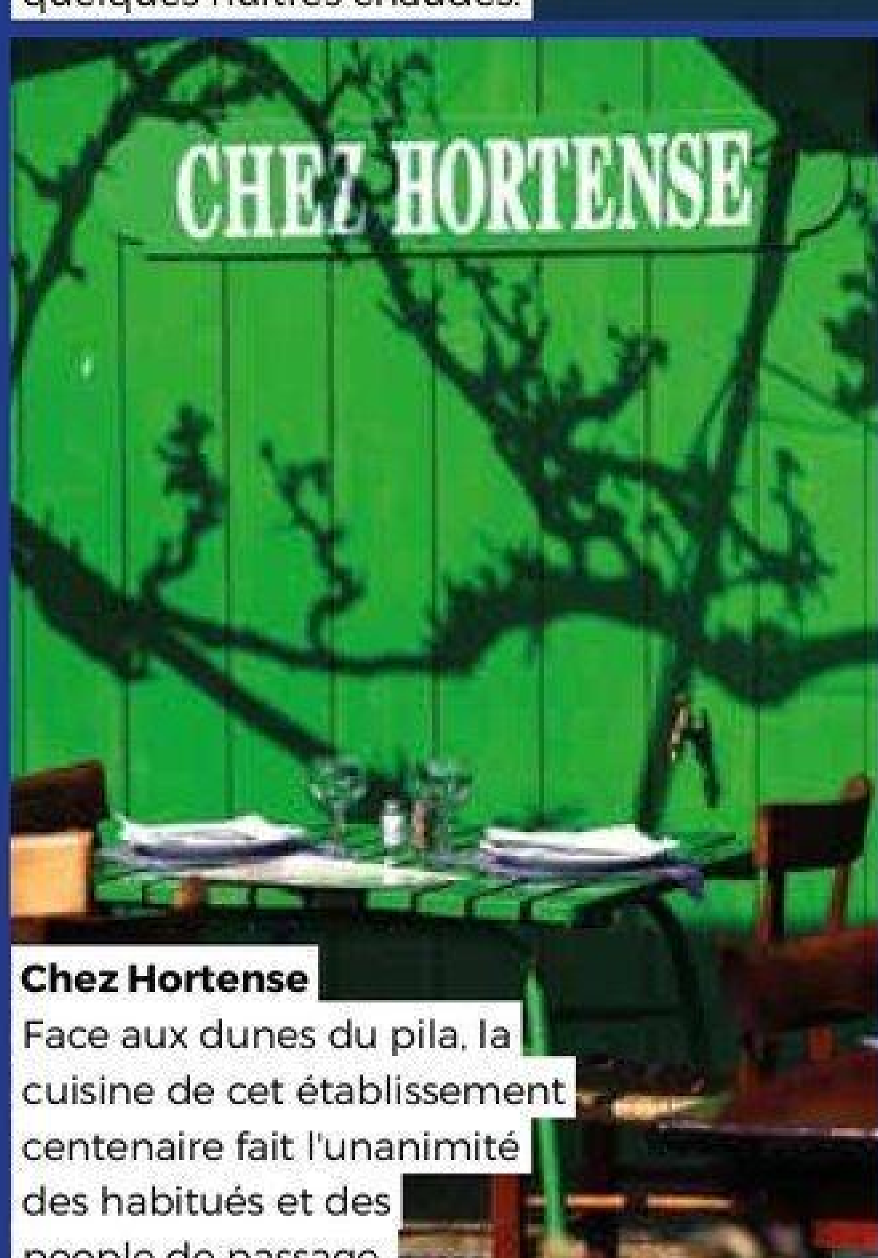
Château Cordeillan-Bages
Située entre terre et mer, cette grande bâtisse bourgeoise éveille nos sens entre découvertes gastronomiques et grands Bordeaux.



Le Surfing
Face à la mer, l'ambiance est décontractée le long de la côte basque.



Le Relais des salines
Le long de la côte Atlantique, difficile de ne pas succomber à quelques huîtres chaudes.



Chez Hortense
Face aux dunes du pila, la cuisine de cet établissement centenaire fait l'unanimité des habitués et des people de passage.



La Mare aux oiseaux
Au cœur des marais de la Grande Brière, on tombe littéralement sous le charme de ce jardin enchanteur.

Photo Le surfing Le surfing : Le relais des salines Le relais des salines : Chez Hortense Franck Perrogon : La mare aux oiseaux Sébastien Siraudeau : Château Cordeillan Bages J. Mondière

Guide

Où manger les pieds dans l'eau sans boire la tasse

20 SPOTS EN MÉDITERRANÉE

1. La Galinette
▶ Perpignan
Le + Les bons produits
Le chef Christophe Comes
Les prix À partir de 25 €

2. La Maison de Petit Pierre
▶ Béziers
Le + Le côté branchouille
Le chef Pierre Augé
Les prix Entre 15 € et 70 €

3. La table d'Uzès
▶ Uzès
Le + Idéal pour se ressourcer
Le chef Oscar Garcia
Les prix À partir de 29 €

4. Hôtel du Castellas
▶ Collias
Le + L'authenticité
Le chef Stéphane Mazières
Les prix Entre 37 € et 109 €

5. L'Ousteau de Baumanière
▶ Les Baux-de-Provence
Le + Les bons produits
Le chef Jean-André Charial
Les prix À partir de 166 €

6. Auberge de la Fenière
▶ Cadenet
Le + L'authenticité
Les chefs Reine & Nadia Sammut
Les prix Entre 44 € et 125 €

7. AM
▶ Marseille
Le + La cuisine d'auteur
Le chef Alexandre Mazzia
Les prix Entre 35 € et 69 €

8. Le Malthazar
▶ Marseille
Le + L'authenticité
Les chefs Michel Portos & Vincent Poette
Les prix Entre 15 € et 31 €

9. Albertine
▶ Marseille
Le + Le concept unique
Le chef Gérald Passédat
Les prix Entre 25 € et 79 €

10. La Boîte à Sardine
▶ Marseille
Le + La carte 100 % poisson
Le chef Céline Bonnieux
Les prix Entre 30 € et 40 €

11. La Villa Madie
▶ Cassis
Le + La cuisine d'auteur
Le chef Dimitri Droisneau
Les prix Entre 75 € et 162 €

12. La Tonnelle
▶ Bormes-les-Mimosas
Le + L'authenticité
Le chef Gil Renard
Les prix Entre 16 € et 57 €

13. Résidence de la Pinède
▶ Saint-Tropez
Le + La cuisine d'auteur
Le chef Arnaud Donckèle
Les prix À partir de 270 €

14. Château de la Messardière
▶ Saint-Tropez
Le + La vue
Le chef David Millet
Les prix À partir de 80 €

15. Le Bacon
▶ Antibes
Le + La vue
Le chef Romain Fromentel
Les prix À partir de 55 €

16. Auberge Le Clos des Pins
▶ Roquefort-les-pins
Le + Idéal pour se ressourcer
Le chef Yves Nivesse
Les prix Entre 14 € et 28 €

17. Les Bacchanales
▶ Vence
Le + Idéal pour se ressourcer
Le chef Jean Coussau
Les prix À partir de 57 €

18. Le Petit Bar
▶ Monaco
Le + L'authenticité
Le chef Laurent Athimond
Les prix À partir de 25 €

19. Le Mirazur
▶ Menton
Le + La cuisine d'auteur
Le chef Mauro Colagreco
Les prix Entre 55 € et 132 €

20. Le Lido
▶ Propriano
Le + La vue
Le chef Romuald Royer
Les prix À partir de 75 €



Albertine
En hommage au nom de sa maman "Albertine", ce nouveau bistrot signé Gérald Passédat est une invitation à la bonne cuisine.



Le Mirazur
Il se classe à la 11ème place des meilleurs restaurants du monde dans le classement « The World's 50 Best » du magazine anglais The Restaurant.



Maison Petit Pierre
Dans leur bastide du sud-ouest, Pierre Auger (ex-vainqueur de Top Chef) et sa femme Fanny reçoivent comme à la maison.



Château de la Messardière
Déjeuner dans un cadre d'exception, face au golfe de Saint-Tropez, voici une promesse respectée par ce restaurant côtier.

Photo Le Mirazur Pierre-Francois Couderc ; La Maison Petit Pierre Romain Negre ; Albertine Richard Haughton ; Château de la Messardière Château de la Messardière



OÙ C'EST ?

À pied 9 rue Forez - Paris (03)
En métro Ligne 3 - Temple
En vélib Station N° 3006
Face au Carreau du Temple

Café Pinson

LE SPOT DÉTOX ET BRANCHÉ DU MARAIS

Sous ses airs de coffee shop branché-bobo du Marais, le Café Pinson en a sous la toque. Derrière les clichés, se cache une vraie volonté, celle d'Agathe Audouze, de manger bon et bien. À la carte, le blé et les produits laitiers laissent la place aux céréales complètes, aux jus de fruits et smoothies énergisants ainsi qu'aux préparations crues et aux super-aliments gourmands et addictifs. En bref, difficile de ne pas en pincer pour cette adresse détox sans intox !

On y va pour...
Dire adieu à la petite brioche acquise au bord de la cheminée cet hiver. Exit, burger, frites et soda, on se lance dans une cure détox sans blé, viande, ni produits laitiers. En bref, on reprend son body en main - avec des ingrédients naturels.

Avec qui...
Sa BFF *(Best Friend Forever = meilleure amie pour toujours)* pour un déjeuner veggie-vegan entre filles. Sa grande sœur enceinte jusqu'au cou pour siroter un smoothie bio survitaminé, sans sucre ajouté, ni conservateur. Son chéri pour un brunch healthy - sans gluten, ni lactose - car il n'y a pas que la côte de bœuf qui rend viril !

On y mange...
Des plats vegan (salade de quinoa aux légumes croquants, cranberries, graines de tournesol torréfiées au cumin / velouté fraîcheur courgette, menthe, noix de cajou) mais pas que ! Véritables starlettes outre-Atlantique, chou kale, spiruline, graines de chia et tofu fumée volent la vedette à nos produits frenchies. Petit péché mignon d'Agathe (la fondatrice), les céréales - millet, sarazin, quinoa rouge, etc. - se cuisinent à toutes les sauces. À l'heure du goûter, on craque pour le



D-Eco
Fan de friperies et de dépôts-vente, Agathe (la proprio) n'a pas hésité a chiner une partie des meubles avec une consigne en tête : pas de matières d'origine animales comme le cuir ou la soie.





Foodista
Agathe partage ses conseils jusque sur son blog laminutepapillon.net



16H00
À l'heure du goûter, on fait le plein d'énergie avec un condensé de fruits à boire sans modération.

Photo De gauche à droite et de haut en bas 1 & 5. Philippe Lévy ; 2 & 3. Julie Ansiau ; 4. Le labo de fif

crémeux citron-coco, sirop d'agave et tofu soyeux, une vraie bombe fruitée.

On sirote quoi…
Des jus colorés et SUR-VI-TA-MI-NÉS à go-go ! Version diabolique (pomme, poivron rouge, fraise), tendre (banane, abricot, citron vert, lait d'amande) ou aphrodisiaque (pomme concombre, citron vert, gingembre, on devient vite accro ! Explosif, le Green Magma (jus d'herbe d'orge) se la joue 100 % détox. Haleine de poney garantie !

À quel prix…
Ce n'est pas plus cher que dans un fast-food sauf que l'on y mange bien. La formule 2 plats affiche 17,50 € (-3 € pour la version à emporter). À la carte, comptez entre 29 € et 32,50 €, entrée + plat + dessert. Le week-end, on adopte le brunch pour 25 €.

On adore…
Le take-away pour en profiter même à la maison. Les horaires flexibles qui accueillent les lève-tard le week-end et les mange-tard la semaine (fermeture minuit, dernier service 22h30). Les conseils healthy d'Agathe sur son blog Minute Papillon pour un effet bonne-mine garanti, avec recettes, jus et cocktails à la clé.

On y fait quoi…
On y mange et on y papote mais on y agite aussi ses méninges ! Pendant que les working-girl tout-terrain pianotent sur leur tablette avec un Matcha Latte au lait de riz pour garder les idées claires, on y déniche aussi les futures stars : mannequins et comédiennes défilent au rythme des castings.

[**Texte** Clémence Rouyer]

4 ADRESSES DANS PARIS

Arrondissements 04 | 08 | 10 | 03

1 REPAS AU CAFÉ PINSON

(Entrée + plat + dessert) contient
› 21 fruits & légumes

Ticket moyen : 20 €
pour une formule 2 plats + boisson

50 KG
de fruits & légumes sont mixés chaque jour pour l'ensemble des 4 restaurants

Tatiana Levha

La It-Girl du bistrot

Au comptoir du Servan (Paris XIe), ce sont les femmes qui commandent. Aux côtés de sa sœur cadette Katia, Tatiana Levha bouscule la cuisine de bistrot. Au menu, finesse et délicatesse font la recette de leur succès.

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Guillaume Czerw / Agent Mel]

Oui cheffe !
Deux ans déjà que Tatiana Levha réveille la rue Saint-Maur (Paris XIe). À la tête de son propre bistrot aux côtés de sa sœur Katia - en salle -, elle réalise enfin le rêve de sa vie. Si la jeune femme de trente et un ans prend aujourd'hui le temps de penser à l'avenir, jusque-là, tout s'est passé très vite et pour cause… Il lui aura fallu seulement huit ans pour passer du statut de commis à celui de chef d'entreprise !

Avance rapide

Après avoir dévoré une partie de la littérature française en classe prépa, elle finit par troquer son dictionnaire multilingue pour un autre langage universel, celui du bien-boire et du bien-manger. « Mes études littéraires me plaisaient mais je ne savais pas trop ce que j'allais pouvoir en faire », confie-t-elle. Au fil des soirées, les dîners entre copains deviennent le théâtre de ses premières expérimentations. Papilles conquises, elle intègre l'année suivante la prestigieuse école de cuisine Ferrandi (Paris VIe). Rapidement, la jeune femme se fixe un objectif en tête, maîtriser les bases le plus vite possible. Pour cela, elle intègre deux grandes maisons parisiennes, L'Arpège***, puis L'Astrance***. « Bien que la cuisine de ces deux adresses soit très différente, chacune d'entre elle est dirigée par un chef propriétaire ». Une indépendance qui lui donne elle aussi l'envie de construire sa propre scène.

Sur le zinc

En l'espace de six mois, Tatiana et Katia Levha transforment l'ancien Pmu du coin en bistrot branché. Sur le zinc, les hommes d'affaires se succèdent à l'heure du déjeuner. Derrière leur journal, ils lancent les spéculations en jetant un œil baladeur sur l'assiette voisine. Ce midi, ce sont les tempuras de maquereau, citron confit, fenouil, coriandre et salicorne qui ont la cote, suivis de près par le magret de canard bien rosé, chou-fleur rôti, noisettes fraîches et citron. Côté sucré, la tarte au citron version tradi tire la bourre au financier fraise-rhubarbe accompagné d'une crème montée et d'une glace au fromage blanc maison. À la fin du repas, je ressors l'estomac plein sans que mon porte-monnaie ne crie famine. « Il était inconcevable pour nous d'ouvrir un restaurant dans lequel nos proches ne pourraient pas s'attabler à cause d'une addition hors de prix ». Si l'addition ne change pas, la carte, elle, varie midi et soir. Plantes, épices, citron, vinaigre modernisent les sempiternels tartare de bœuf et salade tiède de pommes de terre aux anchois. Une volonté de la chef qui nous rappelle que la bonne cuisine n'est pas un plat qui se mange froid.

Photo Bertrand Grébaut S. Monjanel

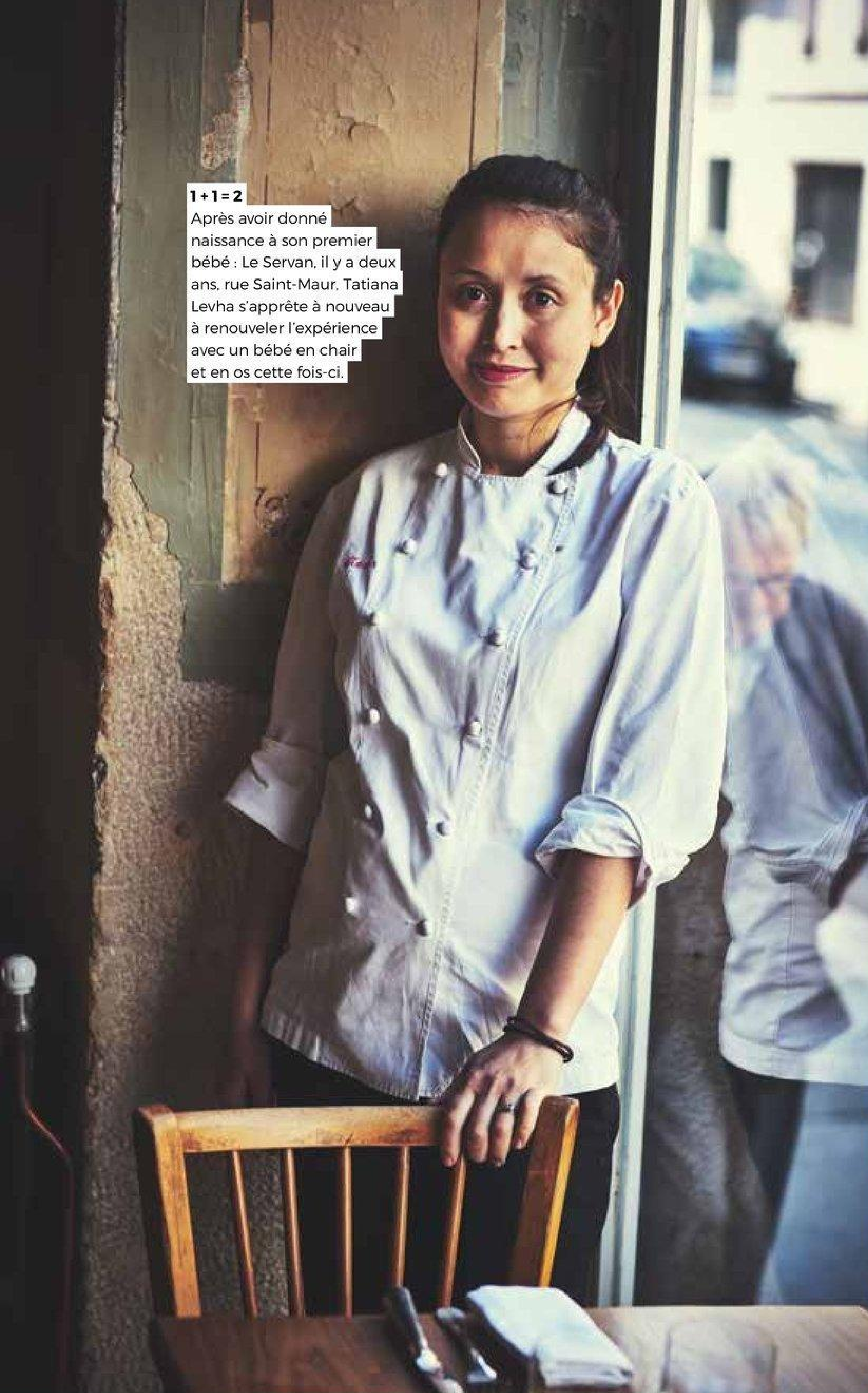
2015
Si les femmes sont peu nombreuses à la tête d'un bistrot, elles savent se faire remarquer. Une année à peine après son ouverture, le Servan est élu meilleur bistrot de France par le guide Fooding.

LES ZAKOUSKIS, C'EST QUOI ?
Version russe des tapas, les zakouskis se déclinent sur la carte en cinq recettes. Coques, piment, basilic thaï ou Wonton de boudin noir, sweet chili sauce, à vous de choisir.

25 € = 3 PLATS
› Menu déjeuner
Le soir, l'addition s'élève à 43 € pour un menu libre. Compter entre 5 et 7 € pour un verre de vin.



CARNET ROSE
Si vous découvrez tout juste Tatiana Levha, vous connaissez sans doute déjà son compagnon, le chef Bertrand Grébaut (Le Septime* et Clamato). Le couple attend son premier enfant cet automne.



1 + 1 = 2
Après avoir donné naissance à son premier bébé : Le Servan, il y a deux ans, rue Saint-Maur, Tatiana Levha s'apprête à nouveau à renouveler l'expérience avec un bébé en chair et en os cette fois-ci.





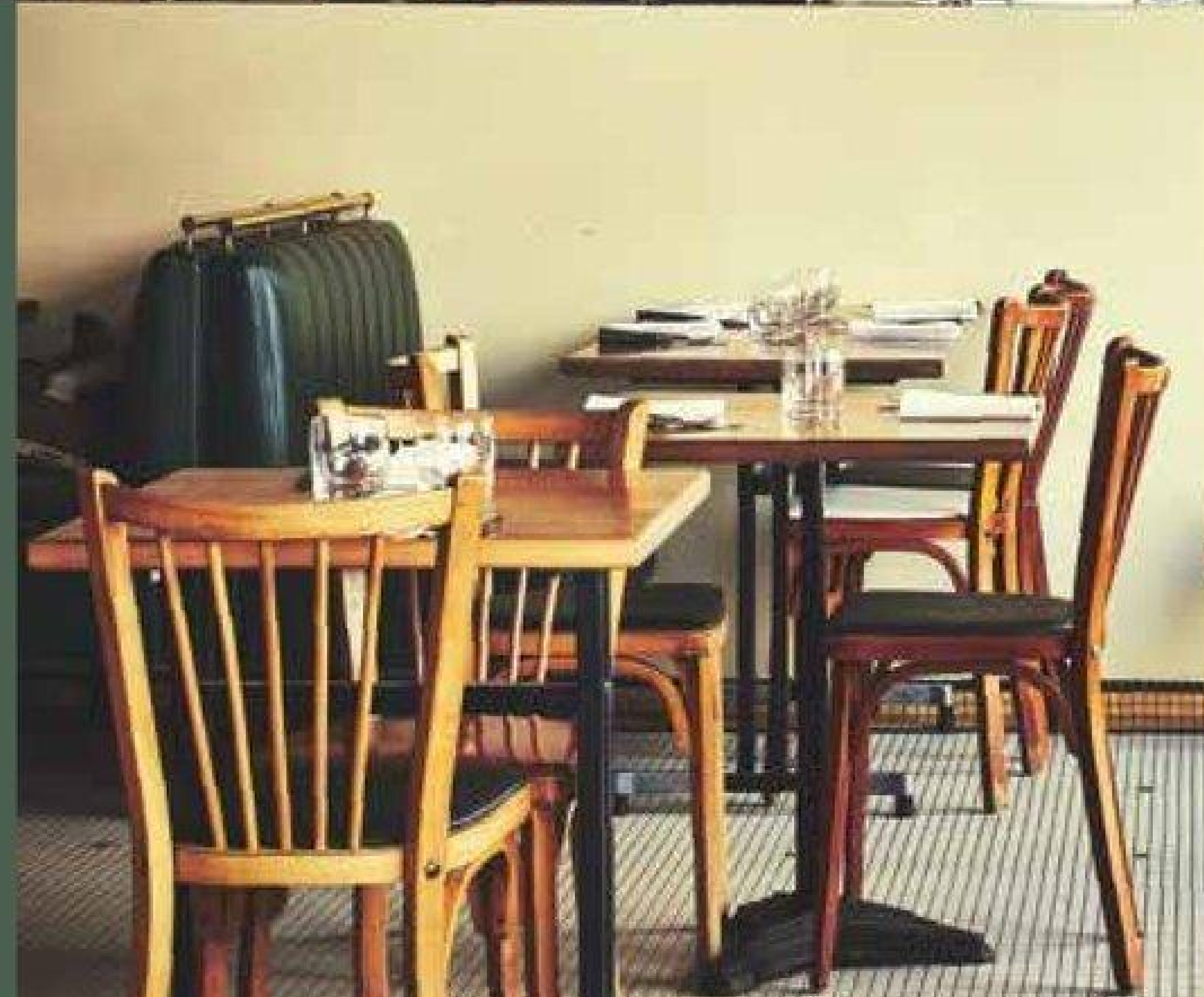
" Que l'on soit une femme ou un homme, on est tous cuisinier "

Ses bonnes adresses pour casser la croûte

Le Baratin
Paris XXe
Dans son bistrot de Belleville, Raquel Carena ne nous raconte pas que des salades. Ici, joue de bœuf et cervelle sont au menu.

Clamato
Paris XIe
Ce jus à base de tomate, d'épices et de bouillon de palourde est aussi l'un des restaurants de Paris où l'on se damne pour un filet de poisson.

Les Trois Royaumes
Paris IXe
Ce restaurant chinois fait la part belle à la cuisine sichuanaise. À tester : barbecues de poissons, légumes marinés et poivre de Sichuan.





Péché de gourmandise

Nina Métayer

Avec ses desserts endiablés, Nina Métayer donne un coup de fouet à la pâtisserie. Après avoir enchanté le chef doublement étoilé Jean-François Piège, le bec sucré du Grand Restaurant (Paris 08) compte bien transformer la capitale en véritable jardin d'Eden.

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Guillaume Czerw / Agent Mel]

Regard malicieux, sourire racoleur, démarche gracieuse, Nina Métayer fait rugir nos papilles de plaisir. Onze mois après son arrivée à la tête du pôle pâtisserie du Grand Restaurant du chef Jean-François Piège, la Rochelaise a pris ses marques. Désormais, plus besoin de se rendre à Notting Hill pour avoir un coup de foudre. Saveurs subtiles, jeux de textures enivrants, dressages endiablés, tous les ingrédients sont réunis pour un effet « Waouh ! » réussi. Si le plaisir est présent dès la première bouchée, sa route pour l'atteindre est quant à elle bien plus longue : « On peut mettre jusqu'à trois mois pour arriver à créer un dessert qui puisse correspondre à la fois à la personnalité du chef ainsi qu'à la mienne », précise-t-elle. Montée sur le fil du rasoir, à la minute, chaque création requiert l'attention d'une pièce d'orfèvrerie. Au moindre faux pas, les chips de fraises, la meringue à la marjolaine et la glace rhubarbe dégringolent. La fine gavotte croustillante se brise, laissant alors apparaître une crème légère vanille-marjolaine dressée sur un lit de brunoise fraise-rhubarbe. Un mélange explosif qui, à l'image de sa créatrice, se dévoile dès que l'on creuse au-delà des apparences. De quoi attiser notre curiosité envers celle qui jongle avec nos sens. Rencontre avec une gymnaste du goût.**

Fille d'un père informaticien et d'une mère éditrice, d'où vient ta passion pour le sucre ?
Nina Métayer : Enfant, je n'ai jamais vraiment développé une passion pour les desserts. Je n'étais pas très gourmande. Plus qu'un bon gâteau, j'aime le fromage. C'est mon véritable péché mignon. En revanche, j'ai toujours eu cette volonté de vouloir faire plaisir. C'est pour cette raison que j'en suis venue à faire des gâteaux pour mon entourage.

Ta première recette, tu t'en souviens ?
Dès que nous avions un jour de repos, ma meilleure amie et moi-même passions la journée dans la cuisine de ses parents. De la pièce montée à la bûche en passant par le framboisier, tous les classiques de la pâtisserie passaient dans nos mains. Même si certaines fois, il y avait quelques ratés, nous mettions du cœur à l'ouvrage.

Devenir pâtissière était donc une finalité ?
Au contraire, je ne me suis jamais dit enfant que je deviendrais pâtissière. Arrivée en classe de seconde, je n'avais toujours pas d'idée du métier que je voudrais exercer plus tard. C'est à la suite d'une année d'échange au Mexique et d'une rencontre avec un artisan-boulanger que je suis revenue en France avec le projet d'ouvrir une boulangerie de l'autre côté de l'Atlantique.

Bac L et CAP Boulangerie en poche, qu'est-ce qui fait que l'on te retrouve dans un restaurant gastronomique, à la tête d'une brigade de pâtisserie ?
Après une année passée au Mexique, j'ai mis le cap sur l'Australie. Là-bas, lorsqu'on est titulaire d'une formation française, on peut à la fois être boulanger, pâtissier et cuisinier. Pour eux, on sait tout faire. Au fil de mes expériences à Dunsborough, Darwin et Port Douglas, je réalise donc mes premiers desserts de restaurant. Résultat, en rentrant en France, j'avais cette impression que la boulangerie ne me suffisait plus.

" Au quotidien, une femme est souvent plus méticuleuse et appliquée. "



Chocolat pure origine de l'île de Java, croustillant moelleux, assaisonné de vanille, ananas
par Nina Métayer

Recette www.arts-et-gastronomie/bonus/16

En l'espace de cinq ans, tu passes du statut de commis à celui de chef pâtissière. Quel souvenir le plus marquant gardes-tu de ton parcours atypique ?
Je me rappellerai toujours de mon entrée à l'hôtel Le Meurice. À l'époque, je venais de petites boulangeries qui étaient bien loin des méthodes de fabrication d'une pâtisserie de luxe. C'était très dur au début car je n'avais pas du tout le niveau. À mon arrivée, on me demande de faire trois litres de crème pâtissière. Une tâche qui s'est rapidement avérée plus compliquée que prévue puisque je n'avais jamais réalisé une aussi grande quantité de crème à la main. À ce moment-là, on se retrouve un peu seul lorsqu'il faut dire que l'on ne sait pas faire.

L'univers du luxe est particulier ?
Il possède ses propres codes. En boutique, je tutoyais tout le monde, personne ne s'appelait chef, ni monsieur. Il n'y avait pas ce vouvoiement ni cette hiérarchie que l'on retrouve dans les grandes brigades. Tout change, c'est un autre métier.

En pensant à l'un de tes desserts signature, l'île flottante exotique (mangue, coque chocolat blanc, mousse passion et chips d'ananas) que tu réalisais au Raphaël, on ne peut pas s'empêcher de penser au blanc-manger de Jean-François Piège. Vous vous êtes bien trouvés finalement ?
Il est vrai que ma meringue garnie de coulis mangue-passion est assez proche du blanc-manger. La meringue, et d'une manière plus générale le blanc d'œuf, sont deux éléments que j'ai toujours aimé travailler. J'aime la diversité des textures que l'on peut créer : craquant, fondant, moelleux, frais, chaud, aérien...

Quels atouts faut-il pour travailler avec Jean-François Piège ?
Je ne pense pas qu'il y ait un mode d'emploi particulier. Il est primordial d'avoir une bonne capacité d'écoute et de retranscription, car Jean-François Piège est une personne très éloquente. Il va s'exprimer en mettant des mots sur ses sentiments. Il se concentre vraiment sur l'expérience client. De plus, il faut toujours que je lui présente un dessert en lui racontant une histoire. Dans le dessert fraise-rhubarbe, la fraise, je l'ai voulue parsemée de sucre avec un peu de chantilly car c'est comme ça que je l'aime.

La patte Nina Métayer, c'est quoi ?
Bien que je n'aie pas de limites, je dois toujours penser que je travaille en binôme de manière à ce qu'il n'y ait pas de scission entre le salé et le sucré. Comme c'est le cas dans une dissertation, je pars toujours avec une problématique de départ : l'utilisation d'un fruit de saison, d'une épice, le rappel d'un souvenir d'enfance... Commencent ensuite les discussions, chacun donne ses arguments afin d'obtenir un résultat qui puisse nous convenir à tous les deux.

Être une femme dans un monde d'hommes, c'est un peu comme si les extraterrestres étaient parmi nous, ou bien vous le vivez plutôt comme un coq en pâte ?
Contrairement aux apparences, j'ai du mal à trouver des garçons pour mixer mon équipe. Je ne sais pas si c'est parce que je suis une femme ou si c'est parce que les filles sont plus nombreuses en pâtisserie. Au quotidien, une femme est souvent plus méticuleuse et appliquée. Tant que ce ne sera pas parfait, ce ne sera pas fini, ce qui peut parfois prendre beaucoup de temps. Les garçons sont quant à eux moins précis mais plus rapides car ils sont plus sûrs d'eux. Chaque genre à ses défauts et ses qualités.

Vous êtes un peu le stéréotype de la « première de la classe », les concours, vous y pensez ?
La compétition n'est pas quelque chose qui m'attire. C'est d'ailleurs ce qui m'a fait longuement hésiter lorsque j'ai participé à la saison 3 de l'émission Qui sera le prochain grand pâtissier (France 2). Il est évident que le concours du Meilleur Ouvrier de France me fait de l'œil. Pour moi, c'est le concours d'une vie, un vrai combat contre soi-même où il faut à la fois faire preuve d'entraînement, d'acharnement et de motivation. Le tout sans être sûr que ça fonctionnera le jour J car dans la pâtisserie, il y a toujours un risque de casse.

LE MATCH VANILLE VS CHOCO

« Complètement vanille ! Enfant, j'étais vraiment accro à la chantilly à la vanille. Ma madeleine de Proust en quelque sorte. Autre coïncidence, mon doudou arborait lui aussi le prénom de Vanille. »

Une star à table

Gainsbourg a bercé votre enfance. Si vous aviez eu la chance de pâtisser pour lui, quel gâteau lui auriez-vous proposé ?
« Je pense que je lui servirais les Petits Lolos de Lola, en pensant à une chanson qu'il a écrite dans laquelle il fait référence à une pâtisserie. »

Son péché mignon

« Des cookies et des crumbles crus. Une vieille habitude depuis que je suis petite ! »

SA GOURMANDISE INAVOUABLE

« Le fromage, un comble pour une pâtissière car les deux sont souvent en concurrence sur la carte d'un restaurant. »



FINE GAVOTTE CROUSTILLANTE,

**JUS DE RHUBARBE GLACÉ
FRAISES GARIGUETTES & MARJOLAINE**

par Nina Métayer

Recette www.arts-et-gastronomie/bonus/16

La tarte aux cerises

À l'heure du goûter, impossible de lui résister. Version classique, façon grand-mère ou complètement rock'n'roll, le pâtissier Titouan Claudet chante le temps des cerises autour d'une partition fruitée et ensoleillée.

[**Texte** Clémence Rouyer | **Recette & photo** Titouan Claudet]

VERSION CLASSIQUE







PÂTE SUCRÉE

Pour 4 personnes
270 g de beurre doux
140 g de sucre semoule
2 œufs
500 g de farine T45
2 g de sel

1. Blanchir le beurre et le sucre semoule puis incorporer les œufs. Ajouter enfin la farine et le sel tamisés.

2. Étaler à 2 mm, pic-viter, foncer dans des moules à tartelettes individuelles ronds.

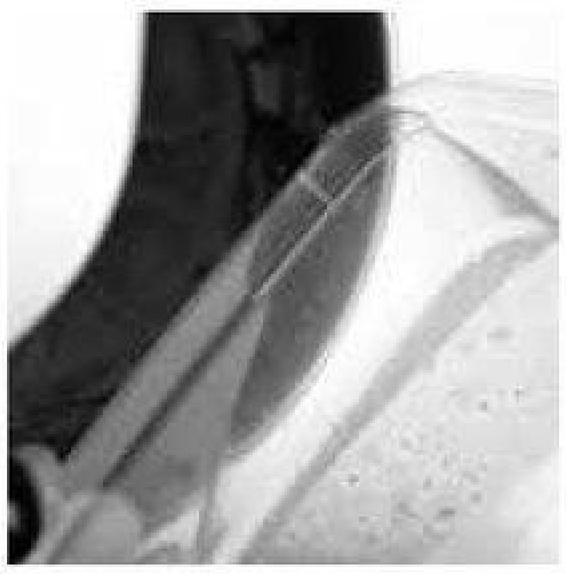
CERISES POCHÉES

Pour 4 personnes
40 cerises mûres et fermes
500 g d'eau
150 g de sucre semoule
20 g d'eau de vie de cerise

3. Réaliser un sirop avec l'eau, le sucre semoule et l'eau de vie. Détailler les cerises en deux oreillons. Pocher les cerises quelques minutes.









CRÈME D'AMANDE

Pour 4 personnes
100 g de sucre semoule
100 g de beurre pommade
100 g de poudre d'amandes torréfiées
2 œufs
20 g d'eau de vie de cerise
2 g d'arôme naturel d'amande amère

1. Dans un batteur avec la feuille, blanchir le beurre pommade avec le sucre semoule.

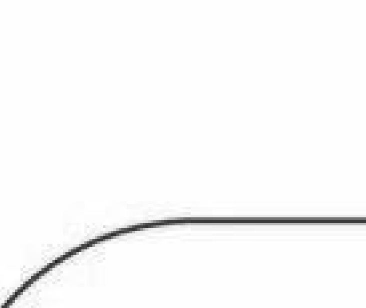
2. Puis ajouter le premier œuf, et ensuite le deuxième afin d'avoir un appareil bien lisse et crémeux.

3. Incorporer ensuite l'eau de vie de cerise et l'arôme d'amande amère. Mélanger. Puis ajouter la poudre d'amandes.

DRESSAGE

4. Garnir les fonds de tarte à la moitié de la hauteur du moule car la crème d'amande gonfle à la cuisson. Cuire 12 minutes à 175 °C. Déposer ensuite les cerises en rosace. Saupoudrer de sucre glace. Flasher au four 2 minutes à 200 °C.





Bonus

Retrouvez la version "expert" de la tarte aux cerises du pâtissier Titouan Claudet. La tartelette cerises / menthe poivrée / hibiscus

‣ www.arts-et-gastronomie.com/**bonus/16**

UN ÉTÉ À ROSÉ

Avec ses teintes tendres et acidulées, le vin rosé a vite fait d'être catalogué. Vin de soif pour les uns, vin de femme pour les autres, c'est le jus de tous les clichés. Bien (trop) souvent, il n'a même pas sa place sur la carte des grands restaurants et se la coule douce avec du pamplemousse. Alors oubliez les préjugés le temps d'une petite tournée. À la vôtre !

[**Texte** Marjorie Fenestre]

On ne le soupçonne pas et pourtant, l'élaboration d'un rosé demande un savoir-faire précis et méticuleux. Car ce nectar à la robe délicate et élégante ne se laisse pas facilement apprivoiser et n'accorde aucune chance à l'approximation. Il requiert une attention de tous les instants, particulièrement durant les premières heures. Tout se joue dans ce court laps de temps : arômes, structure, complexité, acidité… C'est également le moment crucial et déterminant pour la couleur du vin, le critère numéro un d'un rosé.

Un vin, deux méthodes

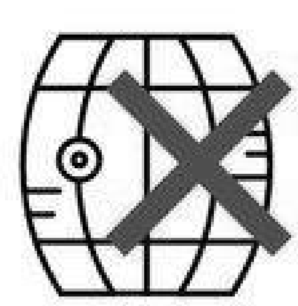
Le rosé de pressurage
Il s'agit du procédé le plus répandu chez les producteurs, notamment en Provence. Après vendange, les grappes passent dans le pressoir afin d'extraire un jus clair, directement mis en cuve pour fermentation. La très courte macération (le temps du pressurage) lui donne ce joli teint pâle. En bouche, il s'apprécie pour sa structure légère, sa fraîcheur et sa vivacité.

Le rosé de saignée
Cette méthode consiste à laisser macérer jus et moût ensemble, de manière assez brève. Après cette étape, pouvant s'étaler de quelques heures à plus d'un jour, le vigneron saigne la cuve : il la vide afin de séparer le moût du jus. Cela donne des vins à la couleur plus prononcée avec un potentiel de garde supérieur. Côté dégustation, le résultat est vineux et plus charnu que le rosé de pressurage.

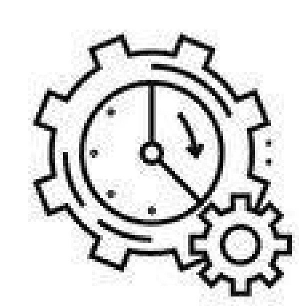
Recracher les idées reçues !



Vin rouge + vin blanc = rosé
FAUX C'est absolument faux ! L'équation semble simple mais il s'agit là d'une légende (trop) largement répandue. D'ailleurs, la législation française interdit formellement le mélange. Le vin rosé provient de raisins noirs dont la pulpe est blanche. Seule exception qui confirme la règle, le champagne rosé est majoritairement confectionné à partir d'un assemblage de blanc et de rouge. Mais une poignée de vignerons, comme Francis Boulard ou Larmandier-Bernier, pratiquent la méthode exigeante du rosé de saignée.



Le rosé n'est pas un vin de garde
VRAI À quelques rares exceptions près, il doit être consommé rapidement, dans les deux ans qui suivent le millésime. Mais certaines cuvées se conservent relativement bien comme les rosés de saignée, les vins de l'appellation Tavel. Quelques étiquettes rares, à l'image du Château-Simone rosé, se bonifient avec les années et peuvent vieillir sur une décennie. Pour ne pas vous tromper, demandez conseil à votre caviste.



Le rosé est une invention récente
FAUX Il serait même le tout premier vin de l'histoire. On retrouve des traces de « vin clair » dès l'Antiquité, produit dans l'actuelle Provence.

⊕ Anecdote
En 2009, coup de tonnerre dans la profession ! L'Union européenne s'est risquée à vouloir autoriser les mélanges de vins rouges et blancs pour l'élaboration de vins rosés. Face à la grogne des producteurs, le projet a été remisé au fond d'une cave !

Sources Vinsdeprovence.com : Organisation internationale de la vigne et du vin
Conseil interprofessionnel des vins de Provence



L'avis de la pro

Laurianne Brun, sommelière qui a usé son tire-bouchon chez Jean Sulpice et La Mère Brazier, aujourd'hui installée à Bordeaux, commercialise du vin auprès des particuliers. Elle nous livre quelques conseils, à consommer sans modération !

Laurianne, comment expliquer un tel engouement pour le rosé ?
Laurianne Brun : Parce qu'il évoque immédiatement des bons moments : l'apéro, les déjeuners en terrasse, les vacances... Il accompagne un style de vie décomplexé, loin de toute prise de tête. On est dans le plaisir avec des cuvées faciles à boire et surtout accessibles.

Mettre des glaçons dans son verre, une hérésie ?
À proscrire absolument ! Il est préférable de patienter un peu et de laisser la bouteille se rafraîchir. Petite astuce si vous êtes vraiment pressé : ajouter du gros sel dans le sceau à glace.

À quelle température faut-il le déguster ?
Tout dépendra du type de vin. 8 °C pour un simple, 9-10 °C pour un rosé élaboré mais léger. Concernant les clairets (à mi chemin entre le blanc et le rouge) ou les rosés de Bourgogne, ils s'apprécient à 12-13 °C. Pour les champagnes rosés, servir à 10-12 °C.

Pourquoi le rosé ne trouve-t-il pas sa place dans la cave d'un grand restaurant ?
Pour nous sommeliers, c'est un vin d'entre-deux. On le considère comme un vin pas totalement fini. Il débute sa vie comme un rouge et la termine comme un blanc. Et il n'est pas simple à marier ! Je dois avouer qu'en termes d'accords, ses capacités sont limitées. On trouvera plus de matière, de texture et de densité sur un rouge ou un blanc. Un rosé, on lui demande juste d'être rafraîchissant !

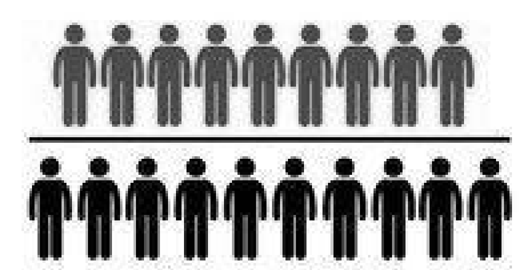
Alors on le goûte avec quoi, notre rosé ?
Avec un rosé de Provence, rien de tel qu'une pissaladière, une salade ou un tian de légumes. Un cru plus sophistiqué s'associera très bien avec des petits filets de rougets grillés.

Des coups de cœur à nous faire découvrir ?
Le rosé du domaine Céline Jacquet, à Arbin en Savoie. C'est un 100 % mondeuse, droit et sec. Ou alors direction la Corse avec le Clos Canarelli, appellation Figari. Là on est sur une typicité de terroir avec une identité singulière. Un rosé puissant et épicé !

En chiffres

24

MILLIONS D'HECTOLITRES DE VIN ROSÉ (HORS EFFERVESCENTS) ONT ÉTÉ PRODUITS DANS LE MONDE EN 2014



Près de 9 consommateurs de vin sur 10 déclarent boire du vin rosé.

N°1

La Provence est la 1ère région en France productrice de vins rosés AOC



En France 1/3 bouteille vendue est du rosé

Photo Camille Servas Natolot

La sélection de rosé de l'été



Château Ferry Lacombe, Cascaï
AOC Côtes-de-Provence
Notes fruitées (abricot) et florales, dégustation pleine de finesse, que demander de plus ?

Les Jamelles
Clair de Rosé
IGP Pays D'Oc
Il se sirote bien frais lorsque l'été fait monter la température. À déguster en apéritif, avec des pizzas ou des plats aux influences asiatiques.

Clos Canarelli
AOC Figari
En plein coeur de la Corse, le vignoble est cultivé en biodynamie depuis 2006. En résulte un nectar de grande qualité qui s'accorde avec des charcuteries et des grillades.

Domaine de la Bégude
L'Irréductible
Vin de France
Ce vin certifié bio, séduit par son côté vineux, sa fraîcheur et son bel équilibre.

Domaine de La Croix
Éloge
AOC Côtes-de-Provence
Un cru classé expressif, doté d'une robe rose pale très élégante. En bouche, on apprécie une jolie densité avec une certaine tension minérale.

Mas Amiel
Vertigo
AOC Côtes-du-Roussillon
Un rosé à la robe limpide et à la couleur gris perle. Son dynamisme, se fraîcheur et sa gourmandise en font un vin très plaisant à boire en été.

Château Minuty
Cuvée Rose et Or
AOC Côtes-de-Provence
Composé à 90 % de grenache, ce cru classé se distingue par sa longueur en bouche. À goûter également, la cuvée M de Minuty, plus abordable et plus festive !

Château de Pibarnon
AOC Bandol
Issu d'un assemblage de mourvèdre et de cinsault, il offre des notes sur les agrumes et le cassis. Il accompagne à merveille les poissons grillés et la poutargue.

Laëtitia Allemand

La Vénus de Bacchus

Égrappage, fermentation, décantation font désormais partie de son vocabulaire. Ex-journaliste télé, Laëtitia Allemand a troqué son micro pour écrire une nouvelle page de sa vie. À 42 ans, elle quitte un milieu majoritairement féminin pour se plonger dans un univers 100 % masculin. Rencontre avec une vigneronne qui n'a pas froid aux yeux.

[**Texte** Clémence Rouyer]

Habituellement, c'est vous qui posez les questions. Quelle sensation ressentez-vous en étant de l'autre côté du micro ?
Laëtitia Allemand : C'est une posture très différente. Il est vrai que j'ai souvent tendance à répondre par des questions mais je n'ai pas l'impression d'être en lien avec mon ancien métier. J'aime me prêter au jeu car la viticulture me passionne. J'enfile ma casquette de vigneronne et c'est parti !

Du périphérique parisien au long des berges de la Durance, le changement doit être plutôt rude… Comment une Parisienne d'adoption se retrouve-t-elle dans un champ de vignes ?
Disons plutôt qu'il s'agit d'un retour aux sources. Jusqu'à l'âge de 20 ans, j'ai grandi au milieu du domaine familial qui a été fondé par mes grands-parents en 1954. Je partage aujourd'hui mon temps entre les Hautes-Alpes, Paris et Dijon où je parfais ma formation et ma culture viticole. La transition se fait en douceur.

Pourquoi ne pas avoir suivi directement les traces de votre aïeul ?
Journaliste était une vraie vocation et puis, d'autre part, la question ne se posait pas car mes parents et moi avons seulement 19 ans d'écart. Lorsque j'ai terminé mes études, ils venaient tout juste de succéder à mes grands-parents. C'est plus récemment, au moment de prendre leur retraite, qu'ils m'ont dit qu'ils pensaient vendre le domaine. Pour moi, c'était vraiment dommage de léguer ce patrimoine familial cher à mes racines.

Du métier de journaliste à celui de vigneronne, quels sont les points communs ?
Le vin n'est pas un produit agricole banal. Il possède une forte dimension historique et culturelle. Faire du vin est un travail d'auteur à part entière. Chaque vigneron y laisse son ressenti, son humeur, son caractère, comme un travail d'écriture finalement.

Vous quittez un monde majoritairement féminin pour un univers 100 % masculin. Être une femme dans le milieu du vin, plutôt avantage ou inconvénient ?
Je pense que ça a pu être un avantage il y a quelques années lorsque les vigneronnes étaient peu nombreuses, d'un point de vue médiatique. Au quotidien, dans une région comme la mienne, le fait d'être la seule femme aux réunions suscite une écoute plus vive de la part de mes confrères. On se sent chouchoutée, les gens vous donnent des conseils. Si j'avais été un homme, ça aurait sans doute été une autre paire de manche.

Le milieu du vin est-il macho ?
Il est vrai que le milieu vigneron est dur. On est dans la terre, dans le froid en hiver, ça forge des caractères qui peuvent parfois paraître un peu rudes.

" Faire du vin est un travail d'auteur à part entière. "

Il ne faut pas oublier que j'ai aussi grandi dans cette région, je suis une dure à cuire. En comparaison, le milieu viticole ne me paraît pas plus difficile que celui des médias et de la politique que je côtoyais avant. Après, je ne suis pas dans le vin par hasard non plus.

Finalement, c'est plus la « fille de » que la Parisienne qui prend la suite ?
J'ai cette chance que la transition se passe bien. Mon expérience antérieure est plus un atout qu'un inconvénient. Elle m'a entre autres permis d'apporter de nouvelles compétences au niveau local. C'est donnant-donnant.

Quelles qualités faut-il pour être vigneronne ?
Être têtu est un véritable atout. Il faut avoir la force de croire en ses idées avec ténacité et endurance car on n'obtient pas toujours un résultat immédiat. Contrairement au métier de journaliste, être vigneronne demande de la patience. Au début, les gens de la terre me reprochaient mon côté speed. Je répondais à mes messages dans l'heure et ça m'étonnait de ne pas avoir un retour similaire. Petit à petit, on apprend que l'on ne peut pas tout avoir tout de suite.

Les hommes sont-ils plus « tradi » que les femmes ?
À mon sens, il s'agit plus d'une question de génération que de genre. Certains vignerons de la génération de mes parents ont un côté vieille France. Ils ne se demandent pas pourquoi ils font les choses de telle manière, ils le font simplement par habitude. Mais ce n'est pas parce que l'on a toujours fonctionné d'une certaine façon qu'il s'agit forcément de la bonne. On peut aussi essayer autre chose, ce qui est le cas de la nouvelle génération (30-40 ans) avec la biodynamie.

Qui dit journaliste, dit forcément militant. Vous avez fait du cépage mollard votre cheval de bataille ?
Après la crise du phylloxéra, le mollard a été remplacé par d'autres cépages internationaux plus consensuels. Dans les années 80, c'est la mode des vins « parkerisés » (ndlr : en référence au critique américain Robert Parker), ronds, vigoureux et boisés. Dans les années 90, mon père décide alors de privilégier la biodiversité en lançant un plan de sauvegarde du cépage - soutenu par l'Institut français de la vigne, symbole des traditions de l'arc alpin. Aujourd'hui, il représente 4 des 11 hectares du domaine.

Si on lui donnait un genre, il serait plutôt masculin ou féminin ?
Il a le corps d'un homme et l'âme d'une femme. De par son étymologie, il affiche sa masculinité. En revanche sa lecture est d'une grande finesse. Le mollard produit des vins rouges plutôt frais et légers, relativement digestes. Ils sont fruités et épicés avec des notes poivrées.

Y a-t-il un petit quelque chose de votre vie d'avant que vous regrettez ?
J'aimais bien ces moments un peu hors du temps que nous vivions avec les artistes. Ce sont des gens qui ont une fragilité, une sensibilité complètement uniques. Ils sont dans leur bulle malgré le fait qu'ils soient médiatisés. Un vrai paradoxe.

Le vin est-il un bon moyen de briser la glace lors d'une interview ?
De manière générale, il y a un lien assez fort qui se crée naturellement entre les artistes et le vin. Quelle que soit la génération, le vin apporte de la convivialité et de la curiosité. Des artistes comme Stromae et Pierre Arditi sont de grands amateurs.

11 HA

de vignes composent le domaine Allemand situé dans les Hautes-Alpes, en contrebas du village de Théus.

-IGP-
Hautes-Alpes

Les Hautes-Alpes ne sont pas régies par une AOP. Seule l'IGP protège son savoir-faire viticole.

50 000 BOUTEILLES

Sont produites chaque année au domaine, sous 12 dénominations différentes

LE MOLLARD, C'EST QUOI ?

Le mollard fait partie des 2 600 variétés de raisin référencées par l'Inra. Il signifie « petite vallée, petit mont », et est l'un des cépages phares de l'arc alpin.

Photo Laetitia Allemand



Rebelle Dans ses 9 hectares de vignes, Thibault Liger-Belair défend coûte que coûte un écosystème sain et naturel.

le Thé

1500

VARIÉTÉS DE THÉ SONT RÉPERTORIÉES DANS LE MONDE

En France, il y a 1 tasse de thé bue pour 10 tasses de café consommées

Consommation de thé en France

40% de thés classiques | 60% de thés parfumés

Consommation de thé par an et par habitant en fonction des pays

N°1 TURQUIE 6,9 kg

N° 30 FRANCE : 230 g

160 €

la tasse de thé la + chère du monde

Son secret ? Fertiliser les feuilles avec des excréments de panda.

TENEUR MOYENNE EN CAFÉINE -THÉINE

THÉ	RED BULL	EXPRESSO	COCA COLA
96 mg	80 mg	76 mg	33 mg
1 tasse	25 cl	1 tasse	33 cl

1606

Amsterdam

1ère cargaison de thé enregistrée dans un port occidental

Les Français consomment deux fois plus de thé noir que de thé vert.

Désormais, 2 Français sur 3 consomment du thé.

LA CONSOMMATION DE THÉ EN FRANCE A TRIPLÉ DEPUIS 2000

x3

Sources Palais des thés - Planetoscope - France 5 - Thevert.com - Le Point



8 THÉS À SIROTER TOUT L'ÉTÉ

Dans son échoppe du 18ème arrondissement (Néo.T) à Paris, Valérie Stalport - ancienne journaliste - a troqué sa page blanche pour une feuille de thé. Comme elle, on craque sur cette boisson ancestrale devenue trendy. Zoom sur huit recettes prêtes à faire monter la température.

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Thés Arnaud Dauphin Photographie ; Ambiance Shutterstock - Natalia Klenova]



Le thé pétillant

Sencha Okumidori Bio • 25 €/100 g

C'est quoi ? Le sencha est produit par la famille Morimoto dans leur jardin de thés à Miyazaki sur l'île de Kyushu. Consommé chaud ou froid, les Japonais raffolent de ce thé vert. Exposé aux rayons du soleil, il contient un grand nombre de catéchines bénéfiques pour la santé (diabète, ostéoporose…). Rustique, ses notes iodées - peu communes pour la variété - tapissent le palais.
On le sirote… Dans un thé glacé pétillant, face à la mer, accompagné de quelques fruits de mer juste ramassés.
Mode d'emploi : Infuser 12 g de thé pour 1 L d'eau pétillante, une nuit entière dans une bouteille couchée, au réfrigérateur. Filtrer à l'aide d'un chinois ou d'un filtre spécial pour avoir une boisson parfaitement claire.
Force sur l'échelle de la théine (entre 0 et 4) : 3



Le cocktail rafraîchissant

Ye Sheng Bai Ya Bio • 19 €/100 g

C'est quoi ? Cueillis à la main sur de vieux arbres sauvages, ces bourgeons de thé blanc sauvage sont l'or blanc de la vallée de Nan Mei (Yunnan). Robustes, ils peuvent être infusés entre 10 et 15 fois. Sans théine - absorbée par les tanins lors de l'infusion - ce thé se boit à volonté.
On le sirote… Dans un thé glacé accompagné d'une salade de fruits. Très fruités, ses arômes de figuier nous transportent le long des jardins provençaux.
Mode d'emploi : Infuser 10 g de bourgeons pour 1,5 L d'eau de source (Ph neutre). Remuer et laisser une nuit au réfrigérateur. Filtrer à l'aide d'un chinois pour avoir une boisson parfaitement claire. Il est possible d'ajouter des épices (vanilles, cannelle…).
Force sur l'échelle de la théine (entre 0 et 4) : 0



Le thé oriental

Gunpowder de Chine menthe-rose • 6,50 €/100 g

C'est quoi ? Variété emblématique du thé à la menthe marocain, le Gunpowder (sud-est de la Chine dans la province côtière de Zhejiang), se caractérise par ses feuilles entières roulées qui augmentent son astringence. Incorporées dans cette recette créative, ses feuilles de menthe et de rose lui donnent l'élégance d'une grande dame.
On le sirote… Dans un thé brûlant, très parfumé mais aussi ultra sucré à toute heure de la journée. En bref, une gorgée de fraîcheur qui fait monter la température.
Mode d'emploi : Rincer le thé (3 g pour 20 cl d'eau) une fois dans une eau à 85 °C. Faire chauffer de l'eau une seconde fois à la même température et laisser infuser le thé 3 minutes. Ajouter l'équivalent de deux cuillères à soupe de sucre de canne par tasse dans la théière et garnir de menthe bien fraîche. Servir en aérant bien pour mélanger le sucre.
Force sur l'échelle de la théine (entre 0 et 4) : 2



Spécial p'tit dej

Matcha gyokujo bio • 95 €/100 g (en poudre)

C'est quoi ? Longtemps réservé aux empereurs et aux samouraïs, le matcha fait aujourd'hui le bonheur des aficionados de thé vert végétal et herbacé. Ce thé vert de Miyazaki (Kyushu) produit par Haruyo et Shigeru Morimoto est riche en nutriments et plébiscité pour ses propriétés ultra stimulantes. Il est facilement identifiable avec sa couleur vert prairie.
On le sirote… à l'heure du petit déjeuner, façon latte, il prend des airs de boisson nord-américaine.
Mode d'emploi : Dans un shaker ou un blender, verser du lait de riz, d'amande ou de châtaigne (plus consistants façon milkshake) chaud ou froid. Ajouter 2 g ou une cuillère à café de matcha pour 20 cl de lait. Émulsionner. À froid, tamiser bien le matcha pour ne pas avoir de grumeaux.
Force sur l'échelle de la théine (entre 0 et 4) : 4



Le thé glacé

Anxi Tie Guan Yin Wulong • 27 €/100 g

C'est quoi ? Quintessence des thés de la famille des Wulong - thé bleu - le Tie Guan Yin, cueilli dans les montagnes du sud de la province de Fujian (Chine), à la frontière taïwanaise, profite de l'ensoleillement estival pour se densifier avant la cueillette d'automne. Envoûtant et élégant, il s'impose comme un véritable petit bijou.
On le sirote… et surtout on le déguste dans une crème glacée onctueuse aux attraits végétaux et aux subtils arômes de pêche.
Mode d'emploi : Prévoir 15 g de thé pour 1 L de crème glacée. Dans une casserole, faire chauffer le lait et la crème liquide à la limite de l'ébullition. Retirer du feu et ajouter le thé. Laisser infuser 4 minutes pour imprégner le parfum sans avoir le côté corsé.
Force sur l'échelle de la théine (entre 0 et 4) : 1



Le thé détox

T.Magic détox bio • 8,50 €/100g

C'est quoi ? Véritable potion magique, ce thé associe des thés verts sencha originaires de Zhejiang (Chine), de pu'er du Yunnan (Chine), du maté d'Amérique du Sud, du citron et de la citronnelle. Cette recette combine les propriétés antioxydantes du pu'er aux pouvoirs stimulants et drainants du maté qui élimine les excès d'un repas bien garni. Très féminin et subtil, « c'est un thé de Parisienne ».
On le sirote… Toute la journée pour accélérer la productivité de ses méninges. L'allié parfait pour une working-girl un brin débordée.
Mode d'emploi : Chaud (3 minutes à 80 °C) ou froid, infusé dans une eau pétillante. Rajouter quelques tranches de citron et des feuilles de menthe pour encore plus de détox.
Force sur l'échelle de la théine (entre 0 et 4) : 3



Spécial Teatime

Sencha fruits rouges, agrumes, vanille & rose • 6,50 €/100 g

C'est quoi ? Ce thé vert Sencha de Chine, à moitié roulé, est originaire de Zhejiang, proche de Shanghaï. Dès la première gorgée, on en devient accro ! Ultra gourmand, ce thé aux saveurs de bonbons se démarque par sa puissance aromatique. Très girly, il est aussi adulé par les Chinois et les Japonais lorsqu'ils viennent dans la capitale.
On le sirote… À l'occasion d'un teatime entre copines accompagné d'une charlotte aux fraises ou d'une tarte aux citrons très frenchie.
Mode d'emploi : Chaud (3 minutes à 85 °C) ou froid (10 g/1 L d'eau), on l'apprécie pour son côté grenadine sans sucre.
Force sur l'échelle de la théine (entre 0 et 4) : 2



Le thé à dévorer

Thé grillé Hojicha Bio • 18 €/100 g (en poudre)

C'est quoi ? Produit dans la province de Mie dans la région de Honshu, ce nouvel ingrédient phare de la cuisine japonaise et occidentale, le Hojicha, suit les traces de son grand frère, le matcha. Plus rustique et moins onéreux, ses feuilles torréfiées et ses arômes de noisette et de caramel font sa signature.
On le sirote… Et surtout on le dévore dans une pâtisserie gourmande et fruitée. Plaisir garanti dans un financier aux fruits rouge, un cake au chocolat ou une tarte aux fraises (crème pâtissière).
Mode d'emploi : Réduit en poudre comme le matcha, le Hojicha est très concentré. Selon les préparations, compter 1 g pour 20 cl - une dose de Chasaku ou ½ cuillère à café - ou 3 g pour 8 madeleines ou financiers.
Force sur l'échelle de la théine (entre 0 et 4) : 1

David Sinapian
HOMME DE *CHEFFE*

Vingt-trois ans déjà que la chef Anne-Sophie Pic et son mari David Sinapian - président du groupe Pic et directeur des Grandes Tables du monde - forment un duo inséparable. Elle, sur le devant de la scène et lui, derrière les manettes. Et si on inversait les rôles le temps d'une interview ?

[**Texte** Clémence Rouyer | **Photo** Stéphane De Bourgies]

Si vous étiez une femme, vous seriez...

- ☒ **Une vraie working-girl ! Tailleur tiré à quatre épingles et coiffure parfaite, à vous le sommet de la pyramide !**
- ☐ **Look ultra branché et carnet d'adresses en or, vous êtes la It Girl du moment. Aucune soirée ne se fait sans vous !**
- ☐ **Vous êtes la Marilyn Monroe des temps modernes, une vraie pin-up qui sait mettre ses atouts en valeur.**

L'ambition est l'une des valeurs fortes qui guide mon travail au quotidien. Je suis un vrai working-boy ! Ce qui ne m'empêche pas d'être chic lorsqu'il le faut.

De quelle héroïne de Disney aimeriez-vous être le prince charmant ?

- ☐ **Elsa (La Reine des Neiges), une princesse aux pouvoirs un peu givrés qui ne nous laisse pas de glace. Attention, elle pourrait bien vous briser le cœur.**
- ☒ **Mérida (Rebelle), l'aventurière. Pour elle, pas question de suivre son destin et de devenir une princesse aseptisée !**
- ☐ **Judy Hopps (Zootopia), la première lapine à devenir inspecteur de police. À bas les préjugés, elle ne deviendra pas vendeuse de carottes !**

J'avoue que ce n'est pas trop le genre de dessins animés que je regarde avec mon fils de dix ans mais comme j'aime le côté aventurier, Mérida pourrait être ma princesse.

Qu'êtes-vous prêt à faire sur un coup de tête ?

- ☐ **Vous vous rendez au travail déguisé comme un super-héros ! Superman a du souci à se faire et votre e-réputation aussi !**
- ☒ **Vous avez une faim de loup. Vous videz les frigos et tant pis pour la mise en place !**
- ☐ **Vous vous mettez en orbite pour être le premier homme à manger une blanquette de veau sur la Lune.**

Au quotidien, j'essaie plutôt de réfléchir avant d'agir mais sur un coup de tête, j'irais me servir en faisant en sorte que ça ne se voie pas trop ! La gourmandise est un vilain péché.

Avec quelle femme aimeriez-vous faire connaissance le temps d'un dîner ?

- ☒ **Valérie Trierweiler, pour une immersion dans les coulisses du pouvoir : merci pour ce moment !**
- ☐ **Nabilla, la bimbo championne de la communication, « non mais allô quoi ! »**
- ☐ **Brigitte Bardot, même sans fourrure la soirée promet d'être chaude - ou pas. Repas Vegan garanti.**

Comme je suis quelqu'un de curieux, je choisirais Valérie Trierweiler. Elle a certainement dû voir et entendre des choses qui, au cours d'un dîner, peuvent être intéressantes pour essayer de mieux comprendre les arcanes du pouvoir.

Laquelle de ces femmes célèbres vous ressemble le plus ?

- ☐ **Florence Foresti, faire rire la galerie c'est votre petit péché mignon.**
- ☐ **Nathalie Kosciusko-Morizet, l'obstination, c'est son principal carburant pour réussir.**
- ☒ **Michelle Obama, la first lady qui a poussé son mari à devenir l'homme le plus baraqué du monde !**

Comme dit le proverbe, « derrière chaque grand homme, se cache une femme ». Comme quoi, ça marche dans les deux sens ! Je m'épanouis plus en étant dans les coulisses qu'en faisant le show sur scène. Aux yeux du public, je suis en retrait, mais devant moi, je n'ai pas une étrangère : c'est juste ma femme qui porte les couleurs de notre entreprise et de son art.

Comme une véritable shopping addict, vous ne résistez pas à...

- ☐ **Une paire de sneakers, pour être bien dans ses baskets.**
- ☒ **Des boutons de manchette, le petit détail qui compte.**
- ☐ **Un Borsalino pour jouer les gangsters sexy.**

Je dois en avoir une dizaine de paires. J'aime le souci du détail. Même lorsque je suis décontracté, je dois rester chic. En revanche, ce n'est pas moi qui prends le plus de place dans la garde-robe !



ASTRO | Vous êtes bélier, elle (ndlr : Anne-Sophie Pic, sa femme) est cancer, êtes-vous faits pour être ensemble ?

- ☐ Vous êtes le lièvre - fonceur -, elle est la tortue - calme et réfléchie -, les opposés s'attirent.
- ☐ Vous êtes un signe de feu, elle est un signe d'eau, les relations sont piquantes !
- ☑ Vous êtes le pain, elle est la pâte à tartiner, vous ne pouvez pas faire l'un sans l'autre.

Nous sommes un duo, on ne pourrait pas faire l'un sans l'autre, ce qui n'empêche pas chacun d'entre nous d'avoir son propre caractère. Anne-Sophie prend souvent des décisions par prudence. Elle a souvent peur de décevoir, non pas par manque d'assurance mais plutôt car elle a toujours cette volonté de satisfaire. Pour ma part, je suis plus à l'aise avec le risque. J'aime les décisions qui nous poussent dans nos retranchements !

Lorsque vous voyagez, vous ne pouvez pas partir sans…

- ☑ Votre parfum fétiche. Un pschitt et ça repart !
- ☐ Une bouteille de shampoing car vous n'avez pas envie d'entendre le fameux « non mais allô quoi, t'es un homme et t'as pas de shampoing ! ».
- ☐ Un baume à lèvres. Un gentleman doit avoir des lèvres douces en toutes circonstances.

En ce moment, je mets l'Homme Idéal de Guerlain. Je l'ai toujours avec moi, par contre, j'aime bien changer. J'ai un parfum pour l'hiver et un pour l'été. J'achète toujours des petits contenants car au bout d'un certain temps, je trouve qu'on ne le sent plus.

La femme parfaite relève plus du conte de fée que de la réalité. Quels sont les petits défauts qui vous font craquer ?

- ☐ Chéri la princesse, c'est moi ! C'est bien connu, les hommes craquent pour les Ch***ses !
- ☐ Elle est drôle et amusante mais elle est aussi maladroite. Chez elle, les gaffes c'est naturel.
- ☑ Livres par terre, télécommande dans le frigo, c'est une vraie bordélique - organisée dit-elle.

Anne-Sophie et moi n'avons pas la même notion de l'ordre et de l'organisation ! Par exemple, lorsqu'elle ferme une bouteille, elle tourne le bouchon d'un millimètre, ce qui fait que lorsque j'arrive derrière, la bouteille tombe. Ça fait partie de son charme !

À votre tour, vous seriez parfait si vous étiez plus…

- ☐ ~~Romantique. Un pique-nique au bord de la plage, elle va craquer c'est sûr !~~
- ☐ ~~Sportif. Il y a bien longtemps que la brioche a remplacé les tablettes de chocolat.~~
- ☐ ~~À l'écoute. Agir c'est bien, mais réfléchir, c'est mieux.~~

Il faudrait que je gagne en patience. J'aime que les choses aillent vite et je stresse souvent mon entourage avec ça. Je ne supporte pas qu'il faille attendre pour que les choses se mettent en place !

en partenariat avec

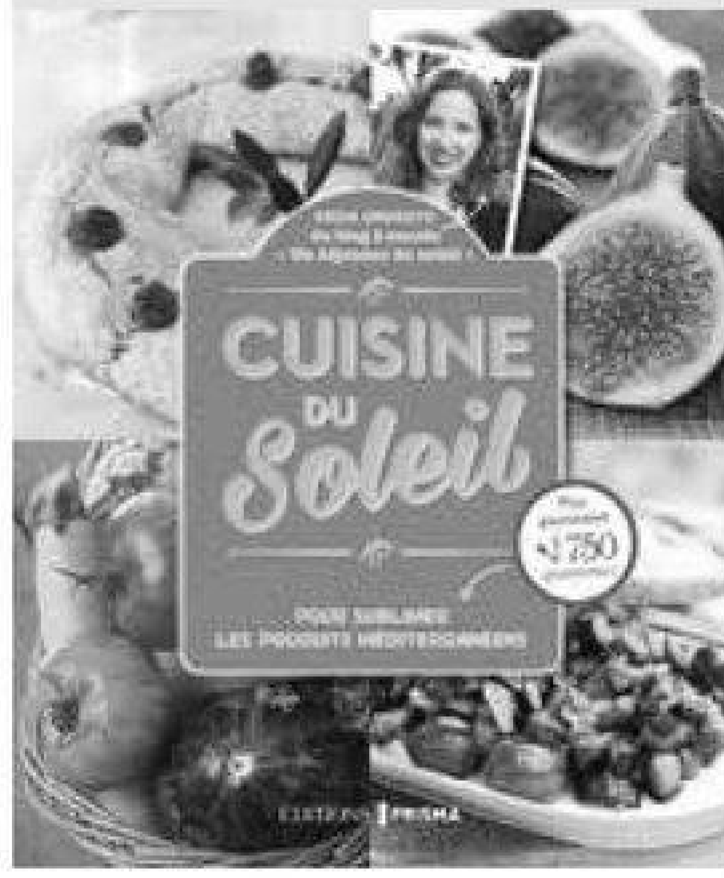
LibrairieGourmande
Gastronomie - Œnologie - Livres anciens et modernes

www.librairie-gourmande.fr













Le COIN Lecture

Cuisine du soleil

Le livre idéal pour sublimer les produits méditerranéens, qu'il s'agisse de légumes (salade d'artichauts et de fèves, passata maison…), de viandes et poissons (briouates d'agneau aux pruneaux aux amandes, sardines à la menthe ail et citron…), fromages (gnocchi alla sorrentina, fiadone…), condiments herbes et épices (pistou provençal, encornets farcis à la burrata et aux câpres, mouhalabieh…). Sans oublier des pages explicatives produits à chaque entrée de chapitre.

Edda Onorato - Editions Prisma - 19,95 €

Le Tour de France gourmand de Julie Andrieu

Condensé des recettes emblématiques et des rencontres de l'émission les Carnets de Julie, cet ouvrage parcourt toutes les régions françaises. Région parisienne et centre (gratinée à l'oignon de Bernard Noël) ; Nord-Ouest (brandade de morue de Marie-Thérèse) ; Nord (bisteu de Christine) ; Est (baeckeoffe de Nicole) ; Sud-Est (moules pesquière de Jacques,) et enfin Sud-Ouest (tartes fines aux cèpes et chips de lard de bigorre de Frédéric Jombard).

Julie Andrieu - Editions Alain Ducasse - 20 €

Simplissime Light

La version light de ce best-seller arrive ce printemps avec toujours les mêmes éléments à succès. Des recettes vraiment simples, lues en un coup d'œil, réalisées à partir de très peu d'ingrédients, et expliquées en quelques lignes. Millefeuille de tomates vapeur, tartare de daurade à l'ananas, consommé de poisson au thé vert ou encore une soupe de cerises infusées à la menthe. Avec toujours le très pratique index par produit, et l'indication des kcals par portion.

Jean-François Mallet - Hachette cuisine - 19,95 €

Mangez de saison !

Organisé par saisons, cet ouvrage propose de respecter la nature et de manger sainement. Gaspacho de salade verte et pousses d'ail au printemps ; confiture de tomates épicée ou encore beignets de poisson en été ; coleslaw de choux de Bruxelles vinaigrette à la moutarde miel et coriandre en automne ; alors que l'hiver mettra en avant un gratin de poisson fumé, pommes de terre et céleri rave. Le tout magnifiquement illustré par les photographies de l'auteur.

Carrie Solomon - Editions La Martinière - 16,90 €

Cuisinez le marché à Saint-Jean-de-Luz

Les recettes y sont classées par mois avec pour chacun d'entre eux un menu présentant trois produits que l'on trouve sur les marchés. À l'heure où l'on se soucie de plus en plus de la saisonnalité, on craque pour le millefeuille de fraises, pain et miel du mois d'avril, la ventrèche de thon rouge grillé, tomates en cocotte en août ou encore le clafoutis de poires passe-crassane (ou williams), lait d'amande et graines de courge en novembre.

Fabrice Idiart - Editions Sud Ouest - 15 €

Healthy Vegan

Ce livre est la preuve que l'on peut allier cuisine végétalienne et gourmandise. Après un point sur le matériel et les ingrédients à privilégier, l'auteur propose 500 recettes allant de la pâte à pizza aux pancakes sans farine en passant par le bimbimbap aux légumes, dunburi au tofu, shiitakés et épinards ; frozen cake aux fruits rouges. Un index très pratique par ingrédient permet de s'y retrouver du premier coup d'œil !

Marie Laforêt - Editions La Plage - 29,95 €

[**Sélection et texte** Déborah Dupont-Daguet]


ARTS & GASTRONOMIE
POURSUIVEZ
L'EXPÉRIENCE
[ET BIEN PLUS ENCORE]
EN LIGNE





Piano Cîteaux "Classic", table tradition, émail tilleul, finition nickel.